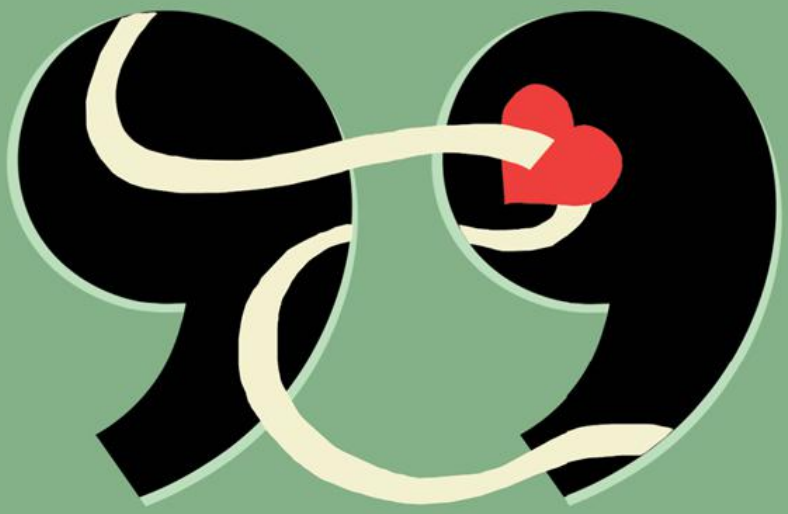
FIECARE FAMILIE ARE O POVESTE

Cum moștenim
dragostea
și pierderea

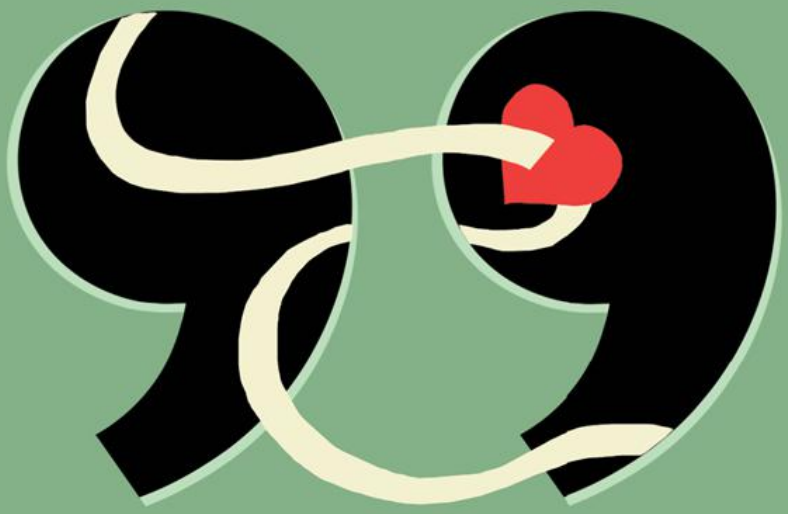


PPT
PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI
TREI

JULIA SAMUEL

FIECARE FAMILIE ARE O POVESTE

Cum moștenim
dragostea
și pierderea



PPT
PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI
TREI

JULIA SAMUEL

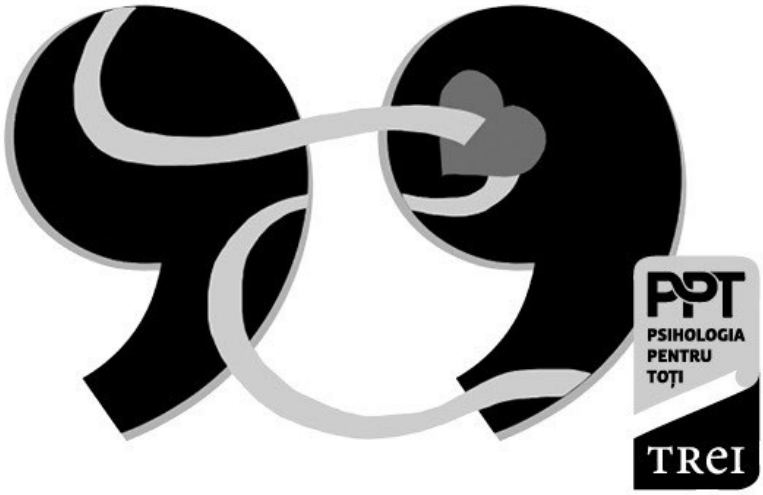
Colecție coordonată de
SIMONA REGHINTOVSCHI

JULIA SAMUEL

FIECARE FAMILIE ARE O POVESTE

CUM MOȘTENIM DRAGOSTEA ȘI PIERDEREA

Traducere din limba engleză de
Alexandra Stoica



Editori

Silviu Dragomir

Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial

Magdalena Mărculescu

redactArE

Manuela Sofia Nicolae

Design și ilustrație copertă

Andrei Gamarț

Director producție

Cristian Claudiu Coban

Dtp

Crenguța Rontea

Corectură

Dana Anghelescu

Duşa Udrea-Boborel

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Titlul original: Every Family Has A Story: How We Inherit Love And Loss

Autori: Julia Samuel

Copyright © 2022 by Julia Samuel

First Published in the UK in 2022 by Penguin Life, an imprint of Penguin Random House

Copyright © Editura Trei, 2023

pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90;

Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-1621-8

ISBN (EPUB): 978-606-40-1925-7

Pentru Catherine și Rachel, cu dragoste.

Introducere

Fiecare familie are o poveste. O poveste despre iubire și pierdere, bucurie și durere.

Povestea familiei în care m-am născut a fost una despre multiple privilegii și traume. Dar în familia mea nu se spuneau povești. Nu există o istorisire sau o înțelegere a trecutului nostru, a prezentului sau a modului în care situațiile dificile au fost depășite în familia mea. Părinții mei erau tineri când a izbucnit cel de-al Doilea Război Mondial. Tatăl meu a luptat în Marină, iar mama a trebuit să aibă grijă de fermă în absența lui. Dar altul a fost motivul suferinței lor. Părinții și cei doi frați ai mamei au murit subit până ca ea să împlinească 25 de ani. Tatăl și fratele tatălui meu au murit și ei, tot pe neașteptate, când tata era încă tânăr. Tații lor luptaseră în Primul Război Mondial.

La fel ca majoritatea celor care au trăit în vremurile acelea, lucru pe care generația mea de baby-boomeri[1] îl poate confirma, părinții mei au răspuns nevoii de a supraviețui și de a avea copii. Tenacitatea, îndârjirea și curajul lor au fost admirabile. Soluția lor pentru supraviețuire, singura de altfel care le era la îndemână, a fost să uite și să meargă mai departe. Ei au trăit după zicala „ce nu știi nu te poate răni“. Să păstrezi aparențele, să îți ascunzi vulnerabilitățile și să nu lași emoțiile să te trădeze au fost formulele magice ale copilăriei mele, ale generației mele, de fapt. Dar chiar și atunci când nu este la vedere — sau poate mai ales atunci când nu este la vedere — urma pe care iubirea și pierderea o lasă în interiorul nostru devine tot mai adâncă. Și chiar dacă nu este întotdeauna lesne de observat, este complicată, încurcată, dureroasă.

De cele mai multe ori însă nu recunoaștem faptul că în astfel de comportamente se regăsește o traumă moștenită de la generațiile din urmă.

Trauma nu are limbaj. Trauma nu are conceptul de timp. Ea există în corpul nostru, unde așteaptă momentul potrivit, gata să izbucnească la multe decenii după ce primul eveniment traumatic a avut loc. Ea nu lasă loc prelucrării emoțiilor. Pentru mine a însemnat că multe bucăți din puzzle lipseau. Îmi amintesc cum mă uitam la fotografii alb-negru cu bunicii, mătușile și unchii mei decedați, examinându-le în căutarea unor indicii, pentru că nu știam mai nimic despre ei. Anul acesta am văzut pentru prima dată o fotografie a bunicului din partea mamei. Atâtea secrete și atât de multe lucruri au rămas nespuse, încât acum mă uit la părinții mei și mă întreb: Ce știau ei? La ce se gândeau pe atunci? Știau ce simțeau? Au discutat vreodată în cuplu despre lucrurile care contau pentru ei? Și acele secrete și le-au spus sau nu unul altuia? În preajma mea cu siguranță nu au spus nimic.

În mod constant observam și ascultam, eram în căutare de indicii. S-a dovedit că acesta a fost modul perfect de a forma un psihoterapeut: eram întotdeauna curioasă, ascultând cu atenție, interesată în mod deosebit de ce se întâmpla în spatele aparențelor, ca un detectiv care caută urme de pași.

Părinții mei au murit. În timp ce scriam această carte, dragostea și înțelegerea mea pentru ei s-au transformat și au crescut. Ei continuă să trăiască în mine, modelându-mă și influențându-mă continuu, așa cum fac toate relațiile noastre fundamentale. Le sunt extrem de recunoscătoare. De la ei am învățat o mulțime de abilități esențiale, moduri de a fi și de a mă comporta, care acum îmi sunt de mare ajutor. Beneficiez și acum de oportunitățile imense pe care mi le-au oferit.

Am ales să scriu această carte despre familii, pentru că atenția fiecăruia dintre pacienții mei s-a îndreptat întotdeauna asupra propriilor familii. Și-au dorit să afle de ce au conflicte cu rudele sau de ce îi iubesc și să descifreze întregul spectru de emoții care apar în relațiile dintre ei. Eu nu sunt cu nimic diferită de pacienții mei. La rândul meu, am petrecut mult timp în terapie, explorându-mi străbunii și familia de acum, încercând să găsesc un sens în istoria lor.

Familiile și rolurile lor astăzi

Expresia „familie nucleară“, adică doi părinți căsătoriți și copiii lor, nu mai descrie pe deplin cele 19 milioane de familii care trăiesc în Regatul Unit. Familiile au acum multe forme: familii monoparentale, familii de același sex, familii adoptive, familii extinse, familii poliamoroase, familii mixte, familii fără copii și familii formate din prieteni între care nu există relații de rudenie.

În trecut, creșterea copiilor reprezenta scopul și funcția principală a unei familii. La nivel social însă a avut loc o schimbare semnificativă, în sensul că tot mai multe mame lucrează și se nasc tot mai puțini copii. Întrucât trăim mai mult, creșterea copiilor ocupă doar jumătate din viața noastră de adult. Prin urmare, acum trăim ca adulți în propria familie mult mai mult decât am fi făcut-o în trecut, purtând cu noi povara sau privilegiul acestui statut. Fiecare persoană care trăiește în oricare dintre aceste diverse forme de familie va avea un răspuns propriu și unic la ele, care va fi influențat de genetica, mediul și experiența sa.

Am vrut să privesc în interiorul unora dintre aceste familii ca să le aflu istoria și să pun întrebări: Ce anume face ca unele familii să prospere în ciuda obstacolelor uriașe, iar altele să se destrame? Ce indicii anunță dizolvarea unei familii? De ce ne exasperează familiile noastre?

Această carte își propune să exploreze aceste întrebări și să ajute la înțelegerea lor profundă. Nu este o carte despre cum să creștem familii perfecte. Ele nu există. Familiile funcționează după un întreg spectru de disfuncționalități și factori de stres interni și externi. În schimb, această carte spune povestea a opt familii care se confruntă cu propriile provocări, pe care le-am urmărit de-a lungul mai multor generații. Adesea subestimăm nivelul de influență a unei generații asupra următoarei. Factorii de stres nerezolvați se pot transmite mai departe și pot intensifica presiunile cotidiene pentru generația următoare.

Familiile sunt într-o continuă schimbare, motiv pentru care sunt atât de complicate și încurcate. În timp ce generația mai în vârstă se confruntă cu bătrânețea, copiii acestora, deveniți acum adulți, se confruntă la rândul lor cu plecarea de acasă a propriilor copii, care își încep viața de adult și învață să se adapteze la ea. În zilele noastre, nu mai sunt valabile cele patru etape, considerate odată ciclul normativ al vieții de familie: întemeierea familiei (căsătoria), extensia (apariția copiilor), contracția (plecarea copiilor de acasă) și dizolvarea acesteia (moartea partenerului). Relațiile se încheie adesea prin divorț, copiii aleg să nu mai plece de acasă sau să se întoarcă după câțiva ani, iar unele familii nu au copii deloc. Vom vedea din povestirile care urmează că, uneori, familiile trebuie să funcționeze ca un întreg, iar alteori să își ofere spațiu. Acest dans — plecarea și întoarcerea acasă, încercarea de a păstra armonia, oferind în același timp și un spațiu pentru neînțelegeri — este elementul care asigură stabilitatea familiei.

Motivul pentru care familiile mă fascinează este unul foarte simplu: familiile contează. Familia are cea mai importantă influență asupra vieții și dezvoltării copiilor. Ei poartă în suflet iubirea trainică a familiei până la maturitate, o iubire care le consolidează starea de bine emoțională, fizică și spirituală, asigurându-le în felul acesta o viață fericită, sănătoasă și bogată. În cel mai bun caz, familia este acel loc care ne oferă siguranța pentru a fi noi înșine și a fi iubiți și înțeleși profund, cu toate slăbiciunile și defectele noastre. În mod ideal, este un loc în care originile evoluției noastre sunt pe deplin cunoscute, iar climatul în care am crescut este recunoscut.

În centrul stării de bine a fiecăruia dintre noi se află relația. Calitatea vieții noastre depinde de calitatea relațiilor noastre. Inspirată de teoria atașamentului formulată de John Bowlby, consider că tot ce ține de acest concept al „relaționării“ își are originea în familie. Acolo se află nucleul modului în care învățăm să ne raportăm unii la alții și să gestionăm emoțiile din fiecare aspect al vieții noastre — propria persoană, dragostea, prietenia, munca —, precum și din cadrul familiei. Baza convingerilor și valorilor noastre este întipărită în interiorul nostru prin intermediul familiei, indiferent dacă urmăm cerințele funcționale ale sistemului familial sau ne răzvrătim împotriva lor. Cel mai important este faptul că ne dobândim

sentimentul propriei noastre valori în cadrul familiei noastre: ajungem în mod natural să credem sau, dimpotrivă, să nu credem că suntem valoroși.

Atunci când sunt „suficient de bune“, așa cum le-a numit Donald Winnicott, eminentul pediatru și psihanalist, familiile formează fundamentul vieții noastre și ne ajută să ne menținem echilibrul și stabilitatea emoțională atunci când ne confruntăm cu vicisitudinile vieții. Putem apela la o familie care funcționează armonios ori de câte ori întâmpinăm dificultăți. Atunci când lumea exterioară pare fracturată și alienantă, căminul și familia sunt un refugiu unde ne putem vindeca și unde ne putem reface forțele.

Cu toții purtăm amprenta genetică a familiei noastre, ea face parte din noi, din amintirile noastre și inconștientul nostru. Nu o putem părăsi niciodată, așa cum putem părăsi un partener sau o relație de prietenie.

Familiile excepționale sunt familii obișnuite

Familiile despre care scriu sunt deopotrivă excepționale și obișnuite. Sunt convinsă că aș putea alege orice familie, în orice moment al existenței sale, și împreună am putea afla o mulțime de lucruri despre ce se ascunde sub aparențele ei exterioare și despre evenimentele care au modelat-o. Ar putea fi „stafiile din camera de copil“, influențele din copilărie, părinții și bunicii sau modul în care propriii copii îi determină pe aceștia să se confrunte cu aspecte din interiorul lor, pe care nu s-au încumetat până acum să le privească. Ceea ce am descoperi le-ar aparține numai lor, dar, într-un fel, este familiar pentru noi toți.

Descoperirea acestor adevăruri profunde despre ei înșiși le-a oferit pacienților mei și i-ar oferi oricărei familii claritate și încredere de a naviga prin viață, în ciuda tuturor problemelor pe care le-ar putea întâmpina.

Mă intrigă faptul că majoritatea lucrurilor care se discută în interiorul unei familii nu au nicio importanță, și tocmai cele care într-adevăr contează rămân nespuse. Asta înseamnă că imaginația noastră ajunge în locuri necunoscute și înfricoșătoare: poveștile pe care ni le spunem sunt pline de lacune și de presupuneri. Știind că romanele de familie sunt transmise din generație în generație, am fost interesată în mod special de puterea și influența acestor secrete și tăceri. Am ajuns să înțeleg că ceea ce respingem în interiorul nostru, ceea ce exilăm într-un loc întunecat și nespus, tinde să fermenteze și poate deveni ostil și periculos.

Pacienții au venit la mine pentru terapie, nu din cauza unor răni din trecut — cu care căutau să se împace —, ci din cauza unui prezent dureros. Împreună am descoperit însă că acest prezent era țesut cu fire din trecutul lor. Am văzut clar, printre multe altele, cum trauma poate fi transmisă de la o generație la alta.

Îmi este cunoscută teoria conform căreia, atunci când un eveniment traumatic nu este abordat și procesat într-o generație, se perpetuează de-a lungul generațiilor următoare până când cineva este pregătit să dea piept cu durerea. De asemenea, îmi este la fel de cunoscută cercetarea despre epigenetică: trauma modifică încărcătura chimică din genele noastre, care are un impact asupra sistemului nostru de operare, sporind răspunsul nostru la stimuli externi, activând amigdala, partea de luptă/fugă/îngheț a creierului. Am observat că, dacă trauma nu a fost procesată, amigdala rămâne în starea de alertă la zeci de ani după evenimentul declanșator. De exemplu, dacă nu am fi abordat trauma sinuciderii în familia Rossi, unul dintre nepoți ar fi putut fi asaltat de frici, imagini corporale și senzații pe care nu și le-ar fi putut explica; ar fi crezut că ceva nu este în regulă cu el. Acestea fiind spuse, este necesar atât pentru noi, cât și pentru generațiile viitoare să recunoaștem faptul că rana noastră psihologică nu a început cu noi, că nu este vorba despre eșecul nostru ca persoane. De asemenea, este important să recunoaștem că, abordând durerea și procesând-o, protejăm generațiile viitoare.

Fiecare dintre cele opt familii s-a confruntat de-a lungul vieții cu provocări dificile, așa cum o facem cu toții. De obicei familiile ajung să se clatine în

acele momente în care schimbarea își atinge apogeul — cum sunt moartea sau îmbolnăvirea unei persoane semnificative sau despărțirea de cineva drag. Tendința de a ne agăța de trecut din teama de viitor face ca procesul de tranziție să fie deopotrivă amenințător și incitant, pentru că fiecare membru al familiei va veni cu propria sa reacție la schimbare, care deseori poate avea un caracter conflictual. Aceste familii au arătat că este nevoie de dăruire și de un devotament enorm pentru a susține familia, pentru a o pune pe primul loc în fața altor cerințe ale vieții, pentru a rezista împreună în perioade de criză. Ele au demonstrat că, în aceste momente de tranziție, familiile ne cer într-adevăr să apelăm la cele mai profunde rezerve de dragoste, răbdare, conștiință de sine, timp, efort și, bineînțeles, bani. Am căutat să studiez în amănunt particularitățile fiecărei familii, pentru că, în opinia mea, cele mai personale și intime detalii ale vieții noastre pot fi transpuse, la modul general, într-o perspectivă universală.

Generații

Sunt din ce în ce mai interesată să lucrez cu sistemele familiale, deoarece sunt de părere că viețile noastre sunt interconectate și interdependente, nu separate. Văd procesul de schimbare ca pe o chestiune colectivă. Prin activitatea mea am ajuns să înțeleg că abilitatea noastră de adaptare nu este afectată atât de evenimentele prin care trece o familie, cât de natura legăturii și a bunăvoinței care există între membrii acesteia.

Puterea bunicilor și a părinților de a-i influența în bine sau în rău chiar și pe copiii ajunși la maturitate a fost pentru mine o perspectivă inedită și importantă. Vom observa în studiile de caz expuse aici că familia înseamnă mai mult decât membrii care o compun. Cu toții au propriile lor istorii de viață, care se completează pentru a construi sistemul familial și modul lor de a fi. Ele arată că ciclul de viață al familiei — de la naștere, adolescență și vârsta adultă până la bătrânețe — reprezintă contextul principal al

dezvoltării umane. Înțelegând povestea fiecărei generații și modul în care acestea s-au influențat între ele, începem să ne înțelegem pe noi înșine.

În fiecare capitol, familia este structura care susține sistemul emoțional al fiecăreia dintre generațiile care sunt încă în viață — vorbim despre trei sau chiar cinci generații. Felul în care acest sistem emoțional este gestionat de membrii familiei, în frunte cu părinții și bunicii, le modelează reziliența la schimbările majore sau la pierderile traumatice cu care se vor confrunta în viață.

Vedem că sistemele emoționale nu sunt logice. Ne dorim poate ca părintele, copilul sau bunicul nostru să nu fie afectat de un lucru pe care noi îl considerăm banal — sau, la polul opus, traumatic —, dar nu funcționează așa. Scopul sistemului nostru emoțional este de a ne transmite informația despre siguranță și pericol, care există deja în interiorul nostru și care ne ajută să simțim plăcere și să ne împlinim nevoile. Este important să știm că emoțiile pot curge liber prin noi, fie că sunt dureroase sau vesele. Atunci când emoțiile sunt blocate, apar disfuncțiile. În familii, disfuncția poate fi transmisă de la o generație la alta, deoarece copiii o văd în comportamentul părinților și o vor reflecta apoi, la rândul lor, în propriul lor comportament de adulți, și astfel ciclul se repetă.

O familie disfuncțională are multe nuanțe și niveluri de disfuncționalitate, iar interacțiunile din interiorul acesteia sunt mai degrabă negative. Între membrii familiei nu există o tendință normală spre bunăvoință, nici grijă sau sprijin reciproc. Ei nu știu cum să facă față dificultăților: un conflict poate lua o amploare exagerată, transformându-se într-o confruntare care se poate extinde de-a lungul mai multor luni, ani sau chiar generații. De asemenea, aceștia sunt în general rigizi, cu păreri fixe despre bine și rău, și refuză comunicarea în loc să o faciliteze. Din punct de vedere comportamental și psihologic, familiile disfuncționale au un caracter imprevizibil și atunci când conflictul rămâne nesoluționat, devin o sursă de suferință pentru membrii lor. Aceștia se pot simți în același timp abandonați și prinși în capcană. Pot simți forța toxică a unei recompense imprevizibile, în situațiile în care uneori dragostea și atenția mult-dorite le

sunt oferite, pentru ca apoi, fără niciun motiv, să le fie retrase: astfel devin cu toții dependenți, așteptând următoarea doză.

Este puțin probabil ca familiile extrem de disfuncționale și inflexibile la schimbare să înceapă o terapie. Mă gândesc adesea la acest paradox aparent imposibil: cei care au cea mai mare nevoie de sprijin și de introspecție sunt cei care le solicită cel mai puțin. Sau, mai rău, nu le pot primi.

Sistemele familiale conțin mai mult decât scenariile și emoțiile noastre. Ele stabilesc, de asemenea, în mod implicit și explicit, tiparele de comportament și de legătură dintre fiecare membru al unei familii — care este rolul fiecăruia, cine deține puterea —, precum și convingerile și regulile referitoare la ceea ce poate fi comunicat, ce este interzis, ce comportament este sancționat. O dinamică negativă de familie poate agrava problemele unui anumit membru și poate sta la baza angoasei individuale și colective. Dacă, de exemplu, tatăl este slab, copilul său îl poate domina. Împreună, ei creează această dinamică, de care este afectată întreaga familie. În loc să ne ocupăm doar de tatăl slab, este important să abordăm întreaga dinamică familială, deoarece numai în ansamblul ei familia poate fi un mediu pentru schimbare.

Uneori, comportamentul manifestat de un individ poate fi o expresie a unei dificultăți sistemice. De exemplu, în familiile unde nu se discută despre grijile legate de bani, unul dintre copii poate dezvolta probleme legate de control. Într-o situație dificilă, familiile pot rămâne blocate într-un anumit moment de criză, dacă aleg să folosească același tipar învechit de adaptare și să spere că de data aceasta rezultatul va fi unul diferit — ele nu ajung decât să constate ulterior că acum se află într-o dificultate și mai mare. Familia ca unitate este cea care are nevoie de înțelegere. Iar uneori este posibil ca membrii acesteia să aibă nevoie și de ajutor în a lua parte activ la schimbare și în a adopta compoortamente noi, diferite. În munca mea cu aceste familii, am ales să analizez toți membrii familiei și toate motivele care ar putea duce la apariția problemelor, nu doar un singur „individ-problemă“.

Oricine își studiază propria familie ar avea de câștigat din examinarea tiparelor și a comportamentelor familiale moștenite de la generațiile

trecute, pentru a vedea ce ar putea necesita modificări. Deseori, micile schimbări neașteptate sunt cele care aduc îmbunătățiri. De exemplu, familia Wynne și-a ajutat fiul depresiv uitându-se împreună la toate sezoanele serialului Modern Family (O familie modernă).

Iubirea contează

Iubirea, resursa predictibilă care stă la baza gestionării emoțiilor de către familii, este esențială. Iubirea în toate formele sale: iubirea pe care o oferim și cea pe care o primim, retrăgându-ne, renunțând sau îndreptându-ne către cineva, prin despărțire și prin reparație.

Putem afirma că la baza conflictelor și a suferințelor din cadrul familiilor se află adesea gelozia și competiția pentru resursa limitată a iubirii în oricare dintre formele sale. Acestea se manifestă prin nefericire și suferință, precum și prin certurile dintre frați și cupluri sau prin rivalitatea dintre generații.

Încă se mai dezbate cu privire la natura umană și la cultură. Când ne naștem, primim o amprentă genetică — înzestrarea noastră cu inteligență, calități fizice și diverse trăsături de caracter —, și știm că potențialul acestora poate fi valorificat sau estompat de mediul în care trăim. Norocul întâmplător al tipului de familie în care ne naștem, bogăția sau sărăcia, istoria, sănătatea mentală și tiparele familiale influențează calitatea educației, a culturii pe care o primim. Dar în centrul bunăstării se află identitatea noastră de bază: „Sunt iubit și aparțin. Această familie este căminul meu și locul unde mă simt în siguranță, indiferent ce se întâmplă cu mine sau cu ei“.

Din propria mea experiență și din ce am învățat de la familiile descrise în această carte, analizând familiile înrudite biologic cu cele înrudite prin alianță, poveștile care ne sunt spuse devin identitatea noastră. Atunci când poveștile sunt adevărate, ne încredem în sentimentul de iubire și

apartenență. Și evoluăm, indiferent de moștenirea sau legătura noastră genetică.

Familiile sunt complicate, haotice și imperfecte. Cei pe care îi iubim cel mai mult și de care ne pasă cel mai mult sunt și cei care ne rănesc cel mai mult, pentru ei luptăm cel mai mult și cu ei facem cele mai mari greșeli. Dar în același timp simțim cum înflorim când suntem încredințați că familia noastră se află atât în interiorul, cât și în jurul nostru. Merită efortul, durerea și lupta. Când putem avea încredere în ea, familia poate fi forța care ne ține laolaltă atunci când lumea noastră este zdruncinată. Chiar și când ne despart distanțe mari, familia pe care o purtăm în centrul ființei noastre ne poate ajuta să ne găsim echilibrul în ciuda haosului și a nebuniei din lume.

Calea cea mai bună pentru a reuși acest lucru este să-i acordăm familiei timpul nostru și să o punem pe primul loc în inimile și mințile noastre.

[1] Copii născuți după cel de-al Doilea Război Mondial până la jumătatea anilor 1960. (N. t.)

Terapia

Sunt îndatorată pacienților mei, care mi-au dat permisiunea de a scrie despre problemele lor cele mai personale și dificile. Le descriu relatările sub forma unor povești, pentru că în definitiv asta sunt, dar să nu uităm că ceea ce eu descriu aici sunt aspectele cele mai intime ale vieții lor. Pentru ei acestea nu sunt „povești“. Generozitatea și curajul lor de a-mi relata aceste aspecte au avut la bază speranța că, odată ce le-ar citi, alții vor putea obține o perspectivă asupra propriilor familii și vor reuși poate chiar să vindece anumite răni. Sunt de părere că înțelepciunea culeasă din relația pacient–terapeut, care se desfășoară în confidențialitatea cabinetului, este o resursă valoroasă pentru toată lumea, care pentru prea mult timp a rămas neexplorată.

Am ascuns identitatea reală a clienților mei pentru a le proteja intimitatea. Unele dintre familii sunt compoziții alcătuite din experiențele mai multor pacienți și, cu o singură excepție, toate terapiile descrise în această carte s-au desfășurat în timpul pandemiei din 2020 și 2021 și au avut loc pe platforma online Zoom. Am menționat impactul Covid-19 doar atunci când acesta i-a afectat în mod semnificativ pe pacienții mei. Cu toate dificultățile pe care Covid le-a provocat, pentru procesul terapeutic s-a dovedit că a avut unele beneficii neașteptate. Dintr-o perspectivă practică, a însemnat că am putut programa mai multe ședințe: încercarea de a aduce mai mult de una sau două persoane în aceeași încăpere cu mine, jonglarea cu deplasările și programul fiecăruia reprezintă o provocare logistică mult mai mare decât organizarea unei conferințe pe Zoom. Am remarcat, de asemenea, că terapia la distanță era mai puțin intimidantă, în special pentru generațiile mai în vârstă. Cadrul terapiei a devenit siguranța propriilor case, a ecranului unde priveau la mine și la ceilalți membrii ai familiei lor, poate cu o cană de ceai în mână, un cadru prietenos și primitor în care probleme importante, adesea intense, puteau fi discutate. La sfârșitul ședinței, eu părăseam conferința de

pe Zoom, iar, de cele mai multe ori, familia rămânea să discute mai departe. M-am gândit adesea că acelea erau cele mai bune conversații la care să fi luat și eu parte și chiar i-am rugat în repetate rânduri să îmi povestească ce se discutase în absența mea, însă nu au făcut asta niciodată. Avantajele ședințelor online pe Zoom au depășit toate dezavantajele legate de faptul că nu puteam surprinde semnalele corporale ale clienților mei, că uneori se pierdea conexiunea la internet sau că pe ecran se vedea doar nasul cuiva. Voi prefera întotdeauna să lucrez cu clienții la cabinet, dar când vine vorba despre familii, din experiența mea, Zoom este calea de urmat.

Când am început să scriu această carte, multe dintre familiile pe care am ales să le descriu făceau deja parte din cazuistica mea de la acel moment. Pe celelalte le-am ales datorită elementului de noutate pe care îl aduceau, cum este cazul familiilor Berger și Singh/Kelly, sau datorită luptei extrem de dificile pe care o purtau, cum este cazul familiei Craig. Povestirile pot fi citite succesiv sau separat, fără o ordine anume. Singurul element comun care le leagă este curajul pe care familiile l-au avut de a cere sprijin pentru dificultățile cu care se confruntau. Membrii acestor familii au înțeles nevoia de a găsi noi modalități prin care să le depășească.

Pe de altă parte, am pacienți care îmi vorbesc despre un părinte sau un frate, de exemplu, care refuză să li se alăture în terapie, în ciuda faptului că și aceștia sunt afectați de problemele extrem de dureroase și dificile din cadrul familiei, dar cu toate acestea, pentru ei este mai important să aibă dreptate decât să înțeleagă motivele care stau în spatele problemelor respective. Menținerea unei poziții rigide este un semn distinctiv al familiilor care sunt blocate în tipare negative. Cred că familiile prezentate în această carte arată că ceea ce le caracterizează ca fiind funcționale este capacitatea de a se adapta și de a-și modifica percepțiile, căutând în același timp stabilitate și apropiere. Terapia noastră le-a permis membrilor familiilor să exploreze și chiar să folosească această capacitate importantă. Puterea lor de a se confrunta cu provocările vieții de-a lungul generațiilor constă în această capacitate de a învăța să își stăpânească emoțiile, dar în egală măsură și să le îngăduie.

În acest sens, este util să ne întoarcem la Inteligența emoțională a lui Daniel Goleman. El definește inteligența emoțională ca fiind „capacitatea de a identifica, evalua și stăpâni propriile emoții“. Dacă nu vrem să fim dominați de presiunile constante ale vieții moderne de familie, trebuie să fim inteligenți în legătură cu emoțiile noastre. Trebuie să ne dezvoltăm conștientizarea de sine — să fim în contact cu ceea ce simțim și cu motivele pentru care simțim acele lucruri. Datorită acestei conștientizări, în clipele în care ne simțim copleșiți de o anumită situație ne putem reaminti că există și alte stări și emoții, iar acea stare din acel moment va dispărea la un moment dat. Vom putea practica exerciții de reechilibrare, cum sunt cele de mindfulness, sau, dacă ne certăm cu cineva, vom putea chiar să ieșim pentru câteva minute din încăpere, ceea ce ne va da ocazia să ne calmăm sentimentele de furie în loc să le dăm curs. Acest sentiment de sine ne oferă disciplina de a filtra cuvintele și trăirile în folosul relației nu împotriva acesteia, de a ne folosi judecata și sentimentele, de a ne acorda cu empatie la ceilalți. Odată ce reușim să ne stabilizăm și îi vedem și pe ceilalți făcând același lucru, nu mai simțim nevoia de a ne impune, ci simțim că putem avea încredere în iubirea care există în interiorul sistemului nostru familial.

Terapia de familie are adesea o intensitate mai ridicată decât cea individuală. Fiecare trăire din cadrul grupului este amplificată de numărul de persoane care îl compun. Pentru părintele care este responsabil (chiar dacă nu și-a dorit acest lucru) întrucât familia lui se află în terapie, acesta poate fi un demers deosebit de greu. Este nevoie de multă toleranță pentru a putea asculta criticile sau suferința propriilor copii. Este nevoie de curaj și voință pentru a conține aceste sentimente. Dezvăluirile dureroase provoacă multă suferință, deși uneori au și efecte pozitive neașteptate. Cu toate acestea, cred că membrii familiilor care au îndrăznit să îmbrățișeze forța propriilor sentimente, să le permită să îi străbată și să le modifice relația au trăit o experiență transformatoare extrem de utilă. Suferința, din păcate, este agentul schimbării, iar evitarea ei o împiedică. Noua dorință a fiecăreia dintre aceste familii de a recunoaște, a se confrunta cu obstacolele și a le înțelege va forma noul lor tipar familial.

Nu sunt un terapeut de formare sistemică — o abordare psihoterapeutică particulară —, dar munca mea este inspirată de teoriile acesteia. În terapia

cu aceste familii am căutat să formez un atașament solid între noi, în urma căruia să se stabilească o relație de încredere, care putem afirma că reprezintă promisiunea rezultatelor pozitive în terapie. De-a lungul activității mele, am constatat că perspectivele matriliniare sunt mai numeroase decât cele patriliniare: numărul mare de femei care mi-au trecut pragul cabinetului reprezintă un indicator al faptului că, în general, bărbați apelează la terapie într-o mai mică proporție, chiar dacă procentul acestora a început să crească totuși în ultimii ani.

Contractul terapeutic este diferit în funcție de fiecare pacient. Sunt cupluri care preferă să ne întâlnim de câteva ori pe an doar ca să se asigure că totul merge bine, familii care îmi cer o frecvență lunară din motive similare și persoane care au nevoie să ne întâlnim săptămânal sau o dată la două luni. După încheierea terapiei, nu mai țin legătura cu pacienții mei, dar mă bucur când unii mai îmi scriu despre noutățile din viața lor sau îmi trimit felicitări de Crăciun. Poveștile lor continuă să trăiască în mine. Ele mă modelează și mă influențează, așa cum o fac toate relațiile importante din viața mea.

Terapia nu este pentru totdeauna. Ea are de fiecare dată un sfârșit. În urma unor evaluări constante, terapeutul și pacientul ajung în punctul în care decid împreună că acesta din urmă este pregătit să încheie procesul. El este pregătit acum să își continue viața fără a mai avea nevoie de psihoterapie, iar terapeutul speră că a devenit mai rezistent la obstacole și pierderi și că și-a asumat responsabilitatea de a merge mai departe. A înțeles suferința pe care părinții, partenerul sau un eveniment anume i-au provocat-o și nu mai este blocat în tiparul repetitiv al reproșurilor. Terapia nu repară lucrurile care nu au mers bine în trecut, ci ne ajută să învățăm să ne adaptăm, să creștem și să ne schimbăm în ciuda acelor lucruri.

Încheierea terapiei cu un pacient reprezintă un element semnificativ, constitutiv și vital al procesului terapeutic. Deși este menționat încă de la prima întâlnire, este important pentru pacient să nu aibă loc brusc. Sfârșitul unei terapii este planificat și se petrece gradual. Personal, mă întristez de fiecare dată când o relație apropiată și semnificativă cu un pacient se

încheie. Deși poate fi tentant să continuăm relația ca prieteni, acest lucru nu este recomandat. Când mă gândesc la perspectiva unei altfel de relații cu un fost pacient, iau întotdeauna în considerare pericolul că aceasta i-ar putea face rău. Prin stabilirea unor limite clare, onorăm terapia și spațiul pe care aceasta îl ocupă în interiorul nostru. Pe plan profesional, pentru unii pacienți am avut un rol dublu pe care, deși nu reprezintă un pericol, prefer totuși să îl evit.

*

Mi-am menționat supervizorul de mai multe ori de-a lungul textului. Toți terapeuții includ supervizarea în practica lor clinică pentru a-și proteja pacienții de eventualele lor greșeli sau scăpări. Supervizarea este pentru terapeut un spațiu pentru învățare: o ocazie de a reflecta asupra gândurilor, sentimentelor și comportamentelor pe care le are în relația cu pacientul. Supervizorul meu este un coleg pe care îl respect și-l apreciez foarte mult și de care am foarte multă nevoie, către care mă îndrept de fiecare dată cu dilemele mele etice, greșelile mele, furia mea sau îngrijorarea cu privire la activitatea mea clinică, iar alteori și cu împlinirile mele sau cu rezultatele bune la care ajung cu pacienții. Fără supervizorul meu nu cred că aș putea fi un terapeut eficient. Lucrând cu oameni, și pentru terapeut ies constant la iveală diverse întrebări, conflicte și propriile probleme nerezolvate, pe care o persoană înțeleaptă și de încredere îl poate ajuta să le clarifice.

Să lucrez cu grupuri și să scriu despre acestea, în loc de membri individuali, a fost un adevărat număr de jonglerie psihologică. Alegând să scriu despre aspectele care afectau întreaga familie, a însemnat că a trebuit să exclud aspecte din viața fiecărui membru. Toți cei cu care am lucrat, dintre care majoritatea nu fuseseră vreodată într-o terapie, au spus că această experiență a fost revelatoare și le-a înlesnit o apropiere nesperată de rudele lor. Au fost bucuroși de oportunitatea de a se privi pe ei înșiși și de a se confrunta cu probleme delicate, în timp ce eu purtam responsabilitatea

conflictelor și îi ajutam să le înțeleagă. Destăinuirea fricilor și trăirea emoțiilor dureroase au fost dificile pentru ei, dar în același timp au avut un efect intens și vindecător. Am putut observa cum energia pacienților mei se schimba pe măsură ce li se revelau noi semnificații. Un element-cheie al psihoterapiei este oportunitatea pacientului de a se auzi pe el însuși și de a-l auzi și pe celălalt, într-un alt mod: puterea magică de a asculta și a fi ascultat.

Familiile cu care am lucrat s-au confruntat cu multe probleme complexe. Au găsit puterea de a trăi cu întrebări fără răspuns și de a învăța să iubească din nou, în ciuda pierderilor insuportabile. Am ajuns să văd că, în acest proces, au împărtășit capacitatea de a traversa situațiile incerte ale vieții printr-un devotament puternic față de speranță.

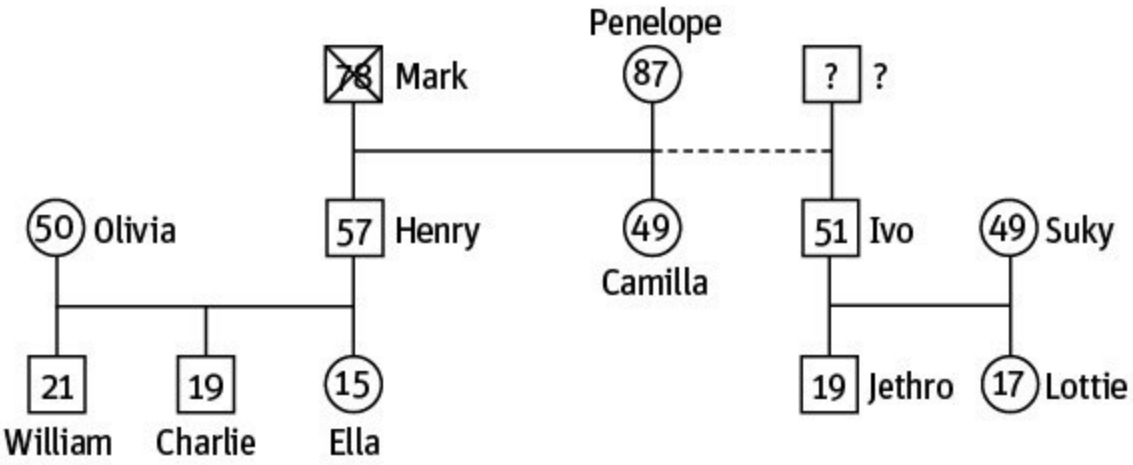
În practica mea terapeutică, întotdeauna mi-am scris notițele la sfârșitul fiecărei ședințe. În cabinet, în interacțiunea terapeut–pacient am ocupat poziția unui terț. Am pătruns în intensitatea procesului nostru terapeutic, pentru ca apoi să fac un pas înapoi și să pendulez între cele două viziuni, a pacientului și a terapeutului, obținând astfel o mai mare claritate. Scopul era să fiu conștient de mecanismele interne ale minții mele și ale pacientului. Psihologul Dan Siegel numește acest lucru „mindsight“. Obișnuiam să aplic o versiune a acestei metode cu pacienții mei: făceam un pas înapoi și le împărtășeam gândurile mele pentru a le oferi puncte de vedere noi. Științele comportamentale ne-au arătat deja că avem tendința de a ne menține deciziile luate în trecut, chiar dacă noile informații pe care le avem în prezent sugerează că acelea au fost greșite. Confundăm tiparele de familiaritate cu siguranța. În astfel de situații, un punct de vedere din exterior, al meu de exemplu, poate fi necesar pentru a clarifica aceste tendințe încăpățânate. Cabinetul devine astfel un portal, care-i permite pacientului să se vadă pe sine cu o mai mare profunzime, să descopere tiparele înțepenite, să capete noi perspective asupra evenimentelor din trecut și asupra modalității sale de relaționare cu ceilalți.

Nu putem ști niciodată cât timp va dura o terapie și nici care va fi rezultatul acesteia. Pe cele mai multe dintre familii le-am văzut doar pentru șase sau opt ședințe. Având în vedere cât de rigide pot fi tiparele și dinamica

familiei, am fost impresionată de rapiditatea cu care se produceau schimbările. Acelora care folosesc durata unui proces terapeutic ca scuză să nu înceapă un astfel de demers le sugerez (cu un zâmbet) că durează mai puțin timp decât vizionarea unui serial.

Înțeleg cât de descurajant poate fi să ne acordăm timp pentru introspecție, dar puterea terapiei ca medicament preventiv pentru familiile din prezent și pentru generațiile viitoare poate fi profundă.

FAMILIA WYNNE



Familia Wynne

Cine sunt eu? Sunt suma genelor mele sau sunt propria mea creație?

Conceptualizare de caz

Ivo Wynne, de profesie tâmplar, avea 51 de ani și era căsătorit cu Suky, în vârstă de 49, o realizatoare de documentare, de origine americană. Aveau doi copii: Jethro, 19 ani, și Lottie, 17 ani. Ivo a venit să mă vadă, pentru că nu era sigur de descendența sa pe linie paternă, cu alte cuvinte, nu era sigur dacă Mark era într-adevăr tatăl său. Își dorea să exploreze această suspiciune, pentru a putea decide ce să facă mai departe: să afle mai multe sau să trăiască în continuare cu acest statu-quo: incertitudinea. Ivo avea un frate mai mare, Henry, în vârstă de 57 de ani, și o soră mai mică, în vârstă de 49, Camilla. Mark, tatăl lui Ivo, murise în urmă cu cinci ani, lăsând-o văduvă pe Penelope, mama lui Ivo, în vârstă de 87 de ani, care se „trata“ cu alcool și devenise, în cele din urmă, o alcoolică aproape funcțională. Ne-am întâlnit în cabinetul meu.

„Am 51 de ani și în clipa asta, în ciuda oricărui instinct, știu că trebuie să aflu cine este tatăl meu biologic. Pare incredibil de absurd, dar faptul că tatăl meu îmi acorda rareori atenție când eram copil nu mi s-a părut niciodată ciudat. Prietenii de la școală mă întrebau mereu: De ce tatăl tău nu vine niciodată să te vadă de Ziua Sportului? Eram foarte atletic, câștigam toate cursele și eram căpitanul echipei de cricket. Le răspundeam de fiecare dată: Oh, este foarte ocupat și, sincer, nu credeam că era ceva

greșit sau ciudat în faptul că lipsea de fiecare dată. Pur și simplu așa era tatăl meu și asta era tot ce știam.“

Ascultându-l pe Ivo, am putut vedea confuzia și durerea profundă din ochii săi de culoarea alunei, încadrați într-un chip frumos, cu un păr șaten, ondulat și pieptănat pe spate. Ochelarii de firmă sprijiniți pe nasul său acvilin dădeau impresia unei persoane de viță nobilă. Felul în care stătea picior peste picior și modul în care brațele sale elegant îmbrăcate se arcuiau când se mișca îmi aminteau de caii de rasă pură. Cunoașterea istoriei de viață a părinților noștri reprezintă o parte fundamentală a identității fiecăruia dintre noi, iar când aceasta, așa cum vom vedea în cazul lui Ivo, implică și un statut social înalt, atunci pierderea ei complică lucrurile și mai mult.

L-am rugat pe Ivo să-mi spună mai multe despre el. Am aflat că era un artizan, că avea propria sa companie, care proiecta și realiza bucătării și mobilier de înaltă calitate. Mi-am dat seama că mă atrăgeau mâinile lui și că acum le priveam cu un interes reînnoit, gândindu-mă la abilitatea lor de a crea obiecte frumoase. Întotdeauna i-am admirat pe oamenii care fac lucruri, întrucât ceea ce eu fac nu este vizibil. Mi-am îndreptat din nou atenția spre povestea lui.

Ivo era fratele mijlociu într-o familie cu trei copii. La moartea tatălui lor, Mark, fratele său mai mare, Henry, moștenise titlul și averea. Henry, în vârstă de 57 de ani, era căsătorit și avea trei copii. Administra proprietatea și căuta să o modernizeze, pentru a o face profitabilă. Camilla, sora lui mai mică, „avusese întotdeauna probleme“. Mi-am imaginat toată acea rivalitate dintre ei: fiul cel mare moștenește totul, lăsându-l pe Ivo, etichetat drept „moștenitorul de rezervă“, să sufere de condiția de a se fi născut „al doilea fiu“.

Camilla, în vârstă de 49 de ani, a fost (sper) printre ultimele femei din elita socială născute în generația patriarhatului sistemic, unde scopul educației lor era găsirea unui soț, nu a unui loc de muncă. Avusese câteva relații, dar acum locuia singură pe proprietatea familiei, lucrând cu jumătate de normă pentru un licitant. Avusese o legătură strânsă cu tatăl ei. Așa cum dicta aranjamentul formal de la vremea respectivă, cei trei frați au fost crescuți

de o dădacă și apoi dați la creșă, departe de părinții lor. Henry și Ivo au fost trimiși la o școală pregătitoare, cu regim de internat, când au împlinit șapte ani, iar Camilla 11. Toți trei au fost victime ale unor pedepse corporale nemiloase și trebuie că și-au suprimat vulnerabilitățile și emoțiile, pentru a putea supraviețui acelui mediu dur, departe de casă, la o vârstă atât de fragedă.

Ivo mi-a spus la un moment dat: „De două ori i-am cerut ajutorul tatălui meu. Prima dată mi-a oferit somnifere, iar a doua oară mi-a sugerat să mergem împreună într-o vacanță în Italia, ca să fugim de probleme… Nu știa cum să mă asculte și să fie alături de mine, dar faptul că încerca să îmi ofere o soluție îmi demonstra că avea intenții bune. Îmi amintesc că odată a încercat să mă țină de mână, când ne îndreptam spre spital, să o vedem pe mama, după tentativa ei de suicid“.

Am tras aer în piept, șocată: vorbise cu atâta lejeritate despre un eveniment traumatizant. L-am întrebat câți ani avea când mama lui a încercat să se sinucidă, iar el mi-a răspuns: „15“. Mi-am dat seama cât de traumatizant a fost acel episod pentru Ivo, când l-am notat ca exemplu al răspunsului său inițial la durere: treci peste ea, nu zăbovi acolo. Am lăsat spațiu pentru ca alte sentimente să poată ieși la suprafață.

Ivo și-a înfășurat degetele în jurul degetului mare, învârtindu-le înainte și înapoi, cu o privire absentă și lacrimi în ochi. Ceea ce îmi spusese mai devreme nu era o amintire legată de tentativa de sinucidere a mamei sale, pe care încă o bloca, ci doar o amintire despre tatăl său: „L-am ținut de mână când avea demență. Îmi plăcea să fac asta… el nu știa cine sunt…“ Zâmbea printre lacrimi. „M-am simțit aproape de el“. Apoi a tușit și și-a îndreptat atenția spre distanța dintre ei: „Nu cred că știa când e ziua mea de naștere sau care e numele meu mijlociu — cu siguranță nu știa ce mă pasiona, ce prieteni aveam sau orice altceva despre mine…, dar nu asta mă afecta, ci răceala lui față de mine, pe când față de Henry și Camilla avea un altfel de comportament“. Cu capul plecat în jos, a spus, cu o oarecare stânjeneală: „Nu putea niciodată să mă privească în ochi“. A urmat o pauză lungă, în care am înțeles efectul devastator al cuvintelor sale.

Am vrut să înțeleg mai bine modul în care au decurs primii ani de viață ai lui Ivo. Mă gândeam că rolurile pe care și le asumă fiecare copil în interiorul unei familii și pe care părinții le încurajează pot avea o influență majoră asupra conduitei familiei respective. Aceste roluri se concretizează adesea în familia de origine pentru a stabiliza sistemul familial. Încă nu îmi era clar ce rol își asumase fiecare membru al familiei Wynne: să fi fost Ivo „fiul tăcut“, iar Henry „cel care le rezolvă pe toate“? Chiar dacă în familia de origine aceste roluri funcționaseră bine, este posibil ca ele să nu se mai potrivească în noile sisteme familiale pe care cei doi le-au construit la maturitate, ba chiar să provoace rupturi în cadrul familiei. Dacă vom ajunge să discutăm despre acest lucru, le voi sugera să îl exploreze cu deschidere, pentru a putea identifica ce anume ar trebui adaptat la realitatea actuală.

Este posibil ca trei copii să fie crescuți în aceeași casă și de aceiași părinți, dar totuși să aibă trei copilării complet diferite. Deseori aud părinți care spun: „Nu știu de ce fiica mea este așa dificilă, iar fratele ei așa cuminte — amândoi au crescut în aceeași casă“. Și totuși, fiecare copil are propria sa versiune legată de comportamentul părinților săi, iar amintirile despre orice eveniment din copilăria lui sunt modelate de această versiune unică a sa.

Henry avea toate calitățile unui frate mai mare: era un lider înnăscut, era organizat și ambițios. Am presupus că statutul de moștenitor i-ar putea conferi putere și înfumurare, dar ar aduce cu sine, în același timp, și așteptări din partea părinților și invidie din partea fraților săi mai mici.

Copiii mijlocii, cum este Ivo, sunt mai greu de etichetat, manifestările lor sunt de fapt reacții la frații lor mai mari. Dacă cel mare este cuminte, atunci cel mijlociu va fi obraznic pentru a atrage atenția. Încă nu îmi dădeam seama cum îl modelase acest tipar pe Ivo, care părea deopotrivă haotic și plin de succes, dar m-a făcut să îmi pun următoarea întrebare: Ce înseamnă să știi că nu ești tatăl biologic al copilului pe care îl crești și să ții acest lucru secret?

Mark știa că Ivo nu avea nicio vină, dar faptul de a-l privi trebuie că îi stârnea un amestec complex de sentimente, de la furie, gelozie și indignare

până la dezgust. Nu e de mirare că nu îl putea privi în ochi. Henry și Camilla fără îndoială că au observat acest lucru și poate chiar au fost tulburați de el, dar cum fiecare primea atât de puțină atenție din partea părinților, probabil au interpretat atitudinea tatălui lor față de Ivo ca pe încă o dovadă a lipsei acestuia de interes pentru unul dintre fiii săi.

Camilla îmi stârnea interesul. Ultimii născuți pot „scăpa mai ușor“ decât frații lor mai mari, pentru că părinții devin mai permisivi. Ei tind să fie afectuoși, amuzanți și agreabili, și adesea încearcă să îi ajungă din urmă pe frații lor mai mari, care sunt mai înalți, mai rapizi și mai pricepuți. Eu aș fi avut nevoie să aflu mai multe, dar, până atunci, mi-am imaginat că, fiind cea mai mică dintre frați, Camilla avusese o copilărie mai ușoară. Dar apoi mi-am amintit că ea a trebuit să se confrunte cu patriarhatul, care-i favoriza pe bărbați și le subestima pe femei. Ca răspuns la acest context, Camilla a preluat interesele tatălui ei pentru botanică, literatură și istoria familiei. A fost răsplătită prin apropierea de tatăl ei. Dar, din câte mi-a fost dat să înțeleg, această strategie nu a funcționat atât de bine. Camilla nu era copil amuzant și iubitor, ci devenise fragilă și anxioasă. În timp ce trasam genograma familiei lor, analizând relațiile și contextul dintre ei, am presupus că frații Camillei îi distruseseră acesteia încrederea în sine. Rivalitatea agresivă dintre frați, cu alte cuvinte hărțuirea care are loc între aceștia, este la fel de dăunătoare ca aceea pe care o întâlnim între elevii de școală, dar este adesea ignorată de părinții care nu iau măsuri pentru a o combate.

Având în vedere că aceasta fusese experiența lui încă din copilărie, l-am întrebat pe Ivo ce își dorea de la terapie. „Am fost foarte bun în a ascunde îndoiala legată de tatăl meu.“ A făcut o pauză și a zâmbit. „Nu degeaba sunt fiul mamei mele. Ea este Regina Negării. De-a lungul anilor am purtat sau am auzit conversații care m-au făcut să mă întreb dacă tata era într-adevăr tatăl meu biologic. Incertitudinea asta era mereu acolo. Când mă vedeam cu tata, se comporta ciudat și era foarte distant. Simțeam că nu aparțin acelui loc, acelei familii. Henry și Camilla se purtau urât unul cu celălalt, dar se aliau bucuros împotriva mea. Mă atacau în nenumărate feluri, mă legau și

mă băteau cu o perie de păr, mă mânjeau pe față cu noroi — pe care-l percepeam ca pe niște excremente —, mi-l băgau în urechi și în nas. Mă tachinau spunându-mi că sunt urât, mă făceau prost — mi-o amintesc pe Camilla spunându-mi: Doar uitându-mă la tine mi se face rău.“

Eram șocată din nou de brutalitatea tabloului pe care îl zugrăvea și de lipsa de emoție pe care o afișa în timp ce îmi spunea lucrurile acestea, dar eu am simțit-o, era ca o strângere de inimă. Era foarte greu să îmi imaginez cum băiețelul lipsit de apărare era atacat în felul acela.

M-am gândit că neglijența părinților se metabolizase în interiorul celor trei frați în furie, apoi în dezgust față de ei înșiși, pe care aceștia îl puneau în act în relațiile dintre ei. Ivo încetinise acum ritmul în care povestea, ceea ce lăsa mai mult spațiu pentru formarea unei legături între emoțiile și cuvintele sale. Emoțiile sunt contagioase, astfel că m-am întrebat dacă nu cumva preluase din ale mele, odată ce mi-a citit expresia feței.

„N-aș fi știut cum să exprim asta atunci, însă, privind în urmă, tot ce îmi doream era să fiu în siguranță și să aparțin, dar asta nu s-a întâmplat niciodată. Faptul că părinții noștri nu se ocupau de noi și nu ne acordau atenție ne-ar situa acum într-o categorie de risc, dar dacă trăiești într-o fortăreață de castel, iar părinții tăi au titlu nobiliar, toată lumea presupune că ești norocos, că ai o viață perfectă.“

Am văzut pe chipul lui Ivo suferința și furia reprimate: își încleșta maxilarul din cauza disconfortului provocat de aceste amintiri. Am bănuit că era prima dată când își exprima cum se cuvine toate nemulțumirile care se adunaseră în interiorul său de-a lungul tuturor acestor ani. I-am spus cât de șocantă fusese experiența lui: aveam imagini tulburătoare cu el abuzat fizic de frații lui, simțeam că sunt furioasă pe ei și protectoare față de el, recunoscând în același timp că toți trebuie că au suferit foarte mult, ca să ajungă să se comporte în moduri atât de violente.

Discrepanța dintre neglijența imensă pe care o suferiseră acești copii și luxul în care trăiseră era tulburătoare. Am reflectat împreună cu Ivo la modul în care ignoranța noastră colectivă ne împiedică să înțelegem că privilegiile și clasa socială nu protejează împotriva suferinței. Ca societate,

avem tendința de a-i judeca pe oameni în funcție de ce vedem la exterior, fără să ne gândim la ce se petrece în interiorul lor. Suntem obișnuiți să credem că o mașină scumpă înseamnă bogăție și implicit fericire, dar tristețea din ochii proprietarului ei ne spune o altă poveste. Am sugerat că Ivo a internalizat acest mod de a vedea lucrurile. El a dat din cap, ținându-și respirația parcă pentru a nu-mi absorbi cuvintele.

Din punct de vedere psihologic, niciunul dintre frați nu s-a bucurat de o iubire securizantă, neîndoielnică, din partea părinților. Cu toții au folosit mecanisme negative de adaptare pentru a face față unei copilării lipsite de siguranță, iar iubirea indisponibilă a părinților i-a determinat să se întoarcă unul împotriva celuilalt, luptând între ei pentru puținul care era totuși disponibil. Aceasta a fost partea cea mai dificilă. Familiile care au un mod de funcționare sănătos învață din certuri diferența dintre ceea ce face o replică să fie bună sau dureroasă: copiii observă la adulții din jurul lor ce pot și ce nu pot spune atunci când se ceartă. Fără îndrumarea sau intervenția adulților, copiii din familia Wynne învățaseră să atace cu intenția de a răni. M-am gândit la puii de pasăre, care se lovesc unii pe alții cu ciocurile pentru a ajunge primii la viermele adus de mama lor în cuib.

Vedeam că Ivo era epuizat, dar voia să continue. „Un prieten apropiat al familiei îi spusese plin de certitudine primei mele iubite că Mark nu era tatăl meu. Ea l-a întrebat pe Henry despre asta, dar el a jurat că era numai un zvon fals și chiar s-au certat pe tema asta. L-am crezut pe Henry și nu m-am mai gândit la lucrul acela. Mama a venit odată să mă vadă la universitate, singura dată de altfel când m-a vizitat. Mi-a vorbit despre obișnuitele banalități mondene ale vieții ei, dar apoi, în timp ce închidea portiera mașinii, chiar înainte de a pleca, mi-a spus: Știu că tu crezi că Mark nu este tatăl tău, dar te înșeli. Îți jur că ăsta e adevărul. Practic, de atunci mi-am continuat viața și am abandonat complet această chestiune. Dar apoi aceeași prietenă mi-a trimis un e-mail în urmă cu o lună, cu o fotografie a unui bărbat care semăna cu mine — o văzuse în casa cuiva. Însă mai mult decât să semene cu mine, era ca și cum mă uitam la o clonă a fiului meu, Jethro.“

Mă străduiam să țin pasul cu tot ce îmi spunea Ivo, lucru deosebit de greu de făcut, deoarece cu cât se simțea mai tulburat, cu atât vorbea mai repede. M-am gândit o clipă să îl rog să facă o pauză pentru ca ceea ce povestise până atunci să se așeze, dar am decis să nu îi întrerup ritmul, să îl las să spună într-un suflet ce avea de spus. Puteam aprofunda în ședința următoare lucrurile pe care mi le povestea acum. Ivo a spus cu mânie: „Eram furios pe ea. Cum îndrăznea să-mi trimită asta din senin, ca și cum ar fi fost o informație banală? Dar mult, mult mai rău, era că le trimisese fotografia și lui Henry și Camillei. Fără să mă întrebe înainte! Chiar nu-mi venea să cred cât de ușor îmi distrugea viața cu un simplu e-mail. Henry m-a sunat să discutăm despre poză și am avut o ceartă imensă. Ca de obicei, au ieșit la suprafață toate vechile noastre nemulțumiri. Ne întreceam să vedem cine o să dea lovitura de grație a mârșăviei. A fost oribil. I-am trântit telefonul în nas, așa cum făceam de nenumărate ori, gândindu-mă cât de mult îl urăsc și cum nu mai vreau să vorbesc niciodată cu el, dar cearta m-a scos din starea de negare în care mă aflam“.

„Din acel moment, tot ce citeam, tot ce vedeam la televizor, tot ce ascultam era despre tați și fii… Nu puteam să dorm, să mă concentrez, să mănânc și începusem să beau mult… Din nou, nu degeaba sunt fiul mamei mele… În ultimele săptămâni m-am cufundat în melancolie. Fiecare zi e grea. Nu pot face față…, nu pot face față zilelor… Fac ce trebuie făcut, minimul necesar, dar exist, nu trăiesc. Este un fel de a spune că nu mă descurc. Vreau să știu cum să trăiesc cu informația asta, ce să fac cu ea. Dacă este adevărată, cine sunt eu? Cum mă schimbă asta? Mă uit în oglindă și văd același chip, dar mă simt diferit. Nasul pe care îl văd e nasul tatălui meu? Am crezut că da. Întotdeauna mi-a plăcut această legătură cu el. Sunt bun la matematică, așa cum era și el. Nu am avut o relație emoțională prea bună cu părinții mei, dar abia acum îmi dau seama cât de mult din identitatea mea și din sinele meu este ancorat în ei — genele lor, istoria lor care coboară până la mine. Până și nenorocitele de locuri. Familia tatălui meu și-a făcut averea prin politică și agricultură și și-a construit moșia în Norfolk, așa că rădăcinile mele au însemnat întotdeauna Norfolk — întregul ținut: mirosul său, topografia sa, vizitele la casa familiei mele, portretele strămoșilor mei. Trebuie să renunț acum la asta? Poate că tatăl meu nu a crezut că sunt copilul lui, dar m-a crescut ca pe copilul lui. Dacă eu nu sunt biologic al lui,

mai este el oare tatăl meu? Îmi pierd jumătate din familie? Toți verii mei din acea parte a familiei sunt brusc pierduți pentru mine? Care este locul meu acum? Cui aparțin? Cum rămâne cu copiii mei și cu moștenirea lor genetică?“

Erau o mulțime de întrebări. Puteam simți cât de profund îl tulburau pe Ivo, iar un nod în gât îmi semnala grija pe care o simțeam cu privire la modul cel mai bun în care l-aș fi putut susține. Am căzut de acord că s-ar putea să nu găsim răspunsuri la toate întrebările sale, dar poate că în săptămânile următoare am putea începe să înțelegem împreună semnificația pe care acestea o aveau pentru Ivo.

Mă documentez despre problemele clienților mei pentru a fi bine informată și pentru a le putea oferi sprijinul psihologic de care au nevoie. Am învățat că este important din punct de vedere evolutiv să știi de unde vii. În anii 1990, dr. Marshall Duke și dr. Robyn Fivush (vezi scala din „Anexă“, pagina 404) au creat un chestionar, pentru a-i întreba pe adolescenți despre familiile lor. Cercetătorii au descoperit că aceia care știau mai multe despre istoria familiei lor aveau un nivel mai ridicat al stimei de sine, un nivel mai scăzut al problemelor de comportament și mai multă autoeficacitate — aveau încredere că pot influența mediul în care trăiesc. Ivo fusese toată viața nesigur de rădăcinile sale. Acum, jumătate dintre cărămizile care construiseră locul său de origine fuseseră dărâmate. Știam că trebuie să pășim cu atenție în zona aceea.

Trebuia, de asemenea, să evaluez nivelul la care Ivo fusese abuzat și neglijat în copilărie și să înțeleg pe deplin mecanismele sale de adaptare. Stresul și traumele din primii ani de viață afectează dezvoltarea cognitivă, socială și emoțională. De asemenea, acestea indică potențiale probleme de sănătate la vârsta adultă. Cercetările arată o legătură directă cu depresia, dependența și suicidul, precum și cu o serie întreagă de afecțiuni fizice, de la cancer la boli de inimă. Am decis să folosesc „Chestionarul cu privire la experiențele adverse din copilărie“, dezvoltat de echipa de cercetători dr. Vincent Felitti și dr. Rob Anda (vezi scala din „Anexă“, pagina 401). Răspunsurile lui Ivo urmau să îmi indice cât de fragil era.

Cele zece întrebări variază de la: „Se întâmpla des ca vreunul dintre părinți (sau alt adult din casa în care ai crescut) să te împingă, să te apuce cu forța, să te îmbrâncească, să te pălmuiască peste față, să arunce cu ceva în tine?“ până la „Ai simțit des că nu ai avut mâncare suficientă, că a trebuit să porți haine murdare și că nu ai avut pe nimeni să te protejeze?“

Fiecare „da“ înseamnă un punct; cu cât scorul este mai mare, cu atât factorul de risc este mai mare. Scorul lui Ivo a fost de 5. Acest lucru mi-a arătat că va trebui să înaintăm încet, să construim o bază de siguranță în relația noastră pentru a-l aduce la o stare de echilibru. De asemenea, a trebuit să creăm resurse, cu care el să-și poată gestiona emoțiile înainte de a începe să abordăm problema dificilă a paternității.

Ivo se folosea de o amorțire a simțurilor ca mecanism de apărare împotriva emoțiilor dureroase ca rușinea, furia și vinovăția. Punerea lui în situația de a se confrunta cu aceste emoții, fără a avea înainte un nou mecanism de a le face față, ar fi putut declanșa o cădere nervoasă sau ar fi putut duce chiar la suicid. În această fază intensă de început a relației noastre, eram recunoscătoare pentru experiența mea cuprinzătoare: aceasta îmi dădea încrederea că voi ști cum să îl sprijin, oricât de fragil ar fi fost. Nu dețineam controlul asupra evoluției lui, dar puteam să vin în întâmpinarea nevoilor sale și asta putea fi suficient.

Este important de menționat că, după ce Ivo a răspuns la chestionar și l-am ajutat să recunoască faptul că există și alte modalități de a face față suferinței, a început să vadă că sunt de partea lui și că îl iau în serios. În trecut, sentimentele sale fuseseră minimalizate sau ignorate. Uneori puteam vedea din felul în care mă privea că se aștepta să spun ceva răutăcios; când nu o făceam, ofta ușurat, dar în același timp și resemnat, punând deoparte replicile tăioase pe care le avea pregătite pentru o eventuală ripostă.

Ivo a spus că „se pricepe la negare“, iar eu simțeam asta în fiecare ședință. Negarea este prima etapă a procesului de doliu: fusese necesară în copilărie pentru a-l proteja de suferință și a semnala amploarea pierderii sale. Pierderea nu însemnase moartea cuiva, ci fusese o „pierdere vie“: pierderea încrederii în identitatea lui de fiu al tatălui său. Aceasta se petrecuse într-un

spațiu lipsit de siguranță, ceea ce făcuse ca doliul să nu poată fi realizat. L-am sfătuit pe Ivo să își imagineze un loc care îi dă un sentiment de calm și pace, să tragă apoi adânc aer în piept și să umple acest loc cu sunete, imagini și mirosuri — l-am numit „Spațiul Sigur “ și Ivo îl putea folosi ori de câte ori simțea nevoia să se liniștească. De asemenea, am mai construit împreună în interiorul lui o imagine, pe care am numit-o „Conținătorul“: era un dulap psihologic din oțel, unde Ivo putea ține imaginile înfricoșătoare, atunci când nu era cu mine.

Instrumentele pe care le-am conceput împreună i-au oferit o alternativă la acea amorțire, la închiderea în sine. I-au permis să simtă disconfortul emoțiilor sale, să le exprime, indiferent cât de puțin, și astfel să poată ajunge singur la o liniște interioară, fără nevoia unui ajutor din exterior. Chiar dacă aceste instrumente par similare cu cele pe care Ivo obișnuia să le folosească, între ele există totuși o diferență: mecanismul lui Ivo protejează și păstrează emoțiile dureroase în interiorul lui; celălalt însă îi permite să exprime aceste emoții la exterior, ceea ce duce la schimbarea lor și la creșterea puterii lui Ivo de a nu se mai lăsa copleșit de ele.

Aceste instrumente au fost importante pe măsură ce Ivo a început să se deschidă. Găsea cuvintele pentru a exprima ce simțea, dar apoi își schimba poziția în scaun, își încrucișa picioarele lungi și trecea la un alt subiect, complet diferit. Sau își cobora privirea și nu mai spunea nimic. Mi-l imaginam folosind același comportament și când era mic. Îmi trezea un sentiment de blândețe: voiam să îl alin. Am folosit o tehnică de stabilizare emoțională pentru a-i permite să revină la amintirile dureroase, în centrul cărora se afla primul său semestru la internat, locul care i-a provocat atât de multă suferință în copilărie. Ivo și-a amintit că pe atunci era doar un băiețel, care se străduia să nu plângă în patul lui din dormitorul imens, cu pereți albi și alte douăsprezece paturi ca ale lui. M-am cutremurat: avea șapte ani! Mult prea mic!

Puținele cercetări care există cu privire la impactul pe care internatul îl are asupra copiilor sunt contestate. Unii cercetători însă, cum este Nick Duffell, consideră că „sindromul internatului“ tinde să apară la „supraviețuitorii internatului“ la vârsta de 20 și chiar 30 de ani. Acesta susține că elevii de

internat au un set specific de comportamente pe care le dezvoltă singuri, ca formă de protecție împotriva abandonului pe care l-au suferit când părinții i-au trimis la acest tip de școală, iar comportamentele respective se manifestă față de persoanele și evenimentele cu care se confruntă în viață și pot duce la un distres considerabil.

Amintirea lui Ivo despre școala pregătitoare era frigul constant, îndeosebi frigul pe care îl simțea atunci când se dădea jos din pat și pășea pe podeaua rece, de piatră. Am observat cum Ivo fie accesează aceste amintiri și vorbește deschis despre ele, fie se distanțează de ele, păstrând astfel prin această oscilație un anumit control asupra abilității de a-și suporta suferința. În terapie acest lucru se numește „fereastra de toleranță“. Vrem să ne sprijinim clienții să ajungă până la limita toleranței lor — în afara zonei de confort — unde învață că pot simți durerea, că o pot exprima și că aceasta nu îi va ucide. Ba dimpotrivă, îi va elibera și le va ușura chiar suferința. Ei se pot distanța apoi de această limită și se pot îndrepta spre un loc mai ușor de tolerat, unde pot simți calmul, chiar ușurarea.

Multe ședințe mai târziu, Ivo a fost de acord că decizia de a păstra secretă îndoiala cu privire la paternitatea sa nu era doar copleșitoare, ci și toxică, așa cum sunt, de altfel, toate secretele de familie. Ivo era apropiat de soția sa, Suky, care încă de la început a știut totul despre această situație și a fost alături de soțul ei. Fiind de origine americană, Suky avea o doză firească de scepticism față de sistemul de clasă britanic, recunoscând totuși în același timp și faptul că acesta constituia un element valoros al identității lui Ivo.
Au fost de acord să vorbească cu cei doi copii ai lor: Jethro și Lottie.
La urma urmei, era vorba și despre strămoșii lor. Pentru început, fotografia pe care Ivo o văzuse nu constituia neapărat o dovadă clară: împreună cu Henry și Camilla ar fi trebuit să facă un test ADN. Acest lucru ar fi confirmat dacă erau frați buni sau vitregi. Niciunul dintre noi nu era sigur dacă era mai bine să facă acest test sau să trăiască în continuare cu incertitudinea. Eu întotdeauna am crezut că adevărul, oricât de dificil ar fi, este preferabil unei minciuni. Dar Ivo trăise în ultimii cincizeci și unu de

ani fără să știe cu certitudine adevărul: ar putea face față consecințelor psihologice ale faptului că nu este fiul tatălui său?

În cele din urmă, Ivo a decis că era mult mai dificil să nu știe adevărul decât să caute să îl afle. Henry și Camilla voiau și ei un răspuns definitiv, așa că au trimis cu toții eșantioanele pentru testare.

A fost o așteptare lungă de trei săptămâni. Într-o dimineață rece de noiembrie, Ivo a primit un e-mail de la laboratorul de testare genetică. Inițial nu a vrut să-l deschidă. Mi-a spus că atunci când a citit rezultatul — că era fratele vitreg al lui Henry și al Camillei, cu 23% ADN comun — a simțit un gol în stomac. Cu ochii plini de furie, mi-a spus: „Deci e adevărat. La dracu'! La dracu'! Îmi vine să urlu…“ Apoi tonul furiei lui a scăzut, devenind mai intens: „Nu știu ce să fac cu rezultatul ăsta. Am pierdut ceva fundamental pentru mine, o parte esențială din mine, care este invizibilă și totuși concretă… E lovitura de grație a pierderii“. Și-a cuprins fața în mâini, trupul îi tremura și continua să repete în șoaptă: „Ce fac acum cu rezultatul ăsta?“

Tot ce puteam face eu în acele momente era să stau cu el în suferința lui. Am simțit în stomac vâltoarea furtunii sale interioare. Am respirat încet pentru a-mi păstra echilibrul sufletesc și i-am spus cât de rău îmi pare. A fost o ședință plină de tumult și durere.

În ciuda tehnicilor noastre de stabilizare, vestea l-a aruncat pe Ivo într-o spirală de băut compulsiv și haos. A început să fumeze din nou, deși suferea de astm. Uneori lipsea de la întâlnirile noastre, alteori venea încă beat din noaptea precedentă. M-am adresat supervizorului meu, simțindu-mă vinovată și extrem de îngrijorată. Era evident că aflase adevărul prea devreme: Ivo nu fusese pregătit să îl audă. Învățasem de la Babette Rothschild, specialista preeminentă în traume, că uneori terapeuții nu își stabilizează suficient clienții și trec prea repede la partea de prelucrare. Supervizorul meu a fost de acord că probabil asta se întâmplase și acum și a sugerat de asemenea că ar putea exista un proces paralel în care și eu mă autoatacam, așa cum făcea Ivo. M-a ajutat să mă calmez și m-a încurajat să mă concentrez pe soluții pentru a-mi ajuta clientul, nu pe modalități de a mă

critica pe mine însămi. Îl puteam sprijini în formarea unui grup de prieteni și a unui set de activități relaxante, cum ar fi yoga sau meditația, care l-ar fi ajutat să facă față mai ușor acestei suferințe intense. Am căzut de acord cu supervizorul meu că trebuie să verific dacă Ivo are tendințe suicidare, iar dacă acesta ar fi fost cazul, să încheiem un acord care mi-ar permite să vorbesc despre asta cu medicul său de familie și cu soția sa. De la o suferință severă până la sinucidere poate părea cale lungă, dar să nu uităm că mama lui încercase să facă acest lucru, ceea ce creștea riscul ca Ivo să încerce acest lucru la rândul său. De asemenea, adversitățile prin care trecuse în copilărie constituiau încă un factor de risc. Am vrut să mă asigur că făceam tot posibilul pentru a-l proteja.

I-am spus că mă îngrijorează consumul lui de alcool și l-am întrebat dacă are gânduri suicidare. A respins intervenția mea scuturând furios din mână, ca și cum aș fi fost un profesor enervant. Deși am simțit înțepătura reacției sale, am știut că trebuie să rămân conectată la el cu compasiune. Își direcționa toată furia către el însuși și era extrem de important să îl fac să simtă că sunt alături de el în aceste momente și găsesc o modalitate prin care să îi arăt, fără să-l agasez, că mă îngrijorează foarte mult. Amândoi știam că el era victima nevinovată a acțiunilor mamei sale, dar Ivo se simțea totuși rușinat, simțea că e greșit ceva la el, ca și cum ar fi fost defect. Și că familia lui, toți cei din jurul lui, îl vor privi altfel de acum.

Furtuna lui interioară avea o viață proprie: se dezlănțuise în Ivo, dar, din fericire, s-a potolit în cele din urmă, lăsându-l epuizat. Mai liniștit acum, Ivo a presupus că furtuna aceasta zăcuse în el zeci de ani. Poate că toți acei ani de negare se acumulaseră ca niște straturi sedimentate care acum trebuiau forate. Încă mai bea și fuma, dar putea dormi, se putea concentra și, lucru absolut înduioșător, se simțea mai apropiat de cei doi copii ai săi. În cele din urmă, dragostea lor a fost cea care l-a stabilizat, nu instrumentele mele.

Zidul de apărări pe care Ivo îl ridicase în jurul său îi ținuse pe cei doi copii departe de el, dar acum se sfărâma sub puterea îmbrățișărilor acestora și ei dădeau buzna în inima lui. Asta este forța iubirii manifeste. Copiii nu mai conteneau din aceste îmbrățișări. Jethro spunea că tatăl biologic al lui Ivo

era „un donator de spermă“, iar Lottie i-a spus: „Nu s-a schimbat nimic, tata. Ești sută la sută aceeași persoană de dinaintea acestui rezultat“. Au râs copios când Ivo i-a întrebat dacă rădăcinile lui mai sunt acum în Norfolk: „Nu fi bleg, tată! Normal că încă mai sunt! Toate amintirile și tot timpul petrecut acolo fac ca locul ăla să fie al tău la fel de mult acum, ca și înainte“. Erau niște copii inteligenți, iar pentru mine era fascinant să văd că vulnerabilitatea lor i-a permis lui Ivo să se deschidă cum trebuie față de ei.

Dintre cei doi copii, Jethro l-a mișcat cel mai tare pe Ivo, care mi-a spus: „La 15 ani a început să se joace jocuri pe calculator și doi ani numai asta a făcut, încuiat în dormitorul lui. Ne-a îngrijorat foarte mult. Ne-a spus că viața nu merită trăită. Am încercat să îl ajutăm, dar refuza să vadă pe oricine și se izolase de toată lumea. A fost un miracol când a acceptat, la sugestia lui Suky, să ne uităm împreună la Modern Family. Îl urmăream cu toții aproape în fiecare seară, am văzut toate cele unsprezece sezoane — 250 de episoade. Nu vorbeam prea mult în timpul ăsta, dar Jethro stătea pe canapea la mijloc, între mine și Suky. Serialul ne-a apropiat încetul cu încetul. Serialul și faptul că a crescut 20 de centimetri într-un an, acum are 1,70 — o înălțime bună. Anul trecut a plecat la facultate și acum este schimbat. Are un grup grozav de prieteni, prieteni pe care nu-i avusese niciodată înainte…“

Nimeni nu poate prezice ce anume poate avea un efect curativ. Modern Family le-a creat un spațiu pentru a fi împreună, care nu era solicitant din punct de vedere emoțional, oferindu-le în același timp o preocupare și o legătură comună.

Nu m-a surprins faptul că Ivo nu menționase până acum angoasa adolescentină a lui Jethro: deși sunt sigură că aceasta îl îngrijorase, nu cred că o simțise cu adevărat. Acum însă, odată ce unul dintre straturile lui protectoare fusese înlăturat, Ivo era deschis față de emoțiile sale.

Henry, încă supărat din cauza discuției anterioare, se hotărâse să-l viziteze pe Ivo și să-i ceară să returneze niște bunuri care aparțineau familiei Wynne: Ivo nu mai era un Wynne. Eu am fost șocată, dar Ivo nu părea

deloc surprins. Se aștepta ca unul dintre frați să facă așa ceva, chiar îi spusese asta lui Suky. Știa prea bine cum funcționează familia lui.

Era cu atât mai ironic, cu cât tocmai Henry îi cerea acest lucru — el, care moștenise cea mai mare parte a averii familiei. Ivo a râs, spunând că Henry putea insista cât voia, dar nu avea nicio putere de a-l obliga să returneze ceva, așa că aproape îi făcea plăcere să îl refuze. Era supărat pe Henry, dar nu era o victimă. Știa că o vreme vor fi mai distanți unul cu celălalt, dar în cele din urmă își vor vorbi din nou. Acesta era tiparul familiei. Izbucniri de nervi și certuri, apoi tăcere timp de câteva luni, până când unul dintre ei făcea primul pas. Nimic nu avea să se discute sau să se rezolve; această ultimă ceartă avea să devină încă un element în mormanul lor de resentimente, iar ei urmau să-și vadă mai departe de viață.

Ivo a continuat: „Dar, pentru prima dată de când sunt în familia asta, Henry mi-a cerut scuze din inimă și ne-am împăcat. Mă simt mai aproape de el… ceea ce este bine, destul de grozav, de fapt“.

Am interpretat comportamentul lui Henry ca pe o reacție instinctivă, atacul său asupra lui Ivo fiind consecința unui gol, a unei lipse. Bunurile pe care acesta le cerea înapoi erau de fapt moneda de schimb a iubirii, o iubire care în familia Wynne fusese disponibilă în cantități atât de mici. Henry a reacționat din impulsul de a obține tot ce se putea. Moștenise o avere semnificativă, dar acest lucru nu îl proteja de golul pe care îl simțea pe interior. Nu puteam să știu ce îl determinase pe Henry să își ceară scuze, să modifice astfel tiparul familiei, dar mi-am imaginat că soția lui fusese cea care îi insuflase rațiune și empatie. Poate că rezultatul testului crease o nouă punte importantă între Ivo și frații săi. Din punct de vedere biologic era, într-adevăr, mai departe de aceștia, dar poate se putea apropia mai mult de ei din punct de vedere emoțional.

Câteva săptămâni mai târziu am analizat acest lucru cu Ivo și ne-a devenit clar că în familia Wynne privilegiile — titlul, pământul, banii și statutul — erau mai prețuite decât membrii ei. Aceștia considerau că „lucrurile“ sau „bunurile“ sunt mai de nădejde decât oamenii, dar, așa cum a scris jurnalistul Art Buchwald, „cele mai bune lucruri din viață nu sunt

lucrurile“. Bunurile puteau fi etalate și încasate. Oamenii, în schimb, așa cum îi vedeau cei din familia Wynne, erau un potențial pericol: puteau răni și părăsi, fiind astfel niște bunuri mult mai riscante.

Am comparat acest mod de gândire cu cel al unei familii de imigranți care îmi erau clienți și care nu aveau „lucruri“: în această familie, membrii ei erau mai importanți decât orice altceva. Erau pregătiți să sacrifice totul unii pentru ceilalți. Oamenii reprezentau averea lor, siguranța lor, esențialul care le putea asigura supraviețuirea: știau că nu puteau trăi unii fără ceilalți într-o țară străină. Niciunul dintre noi nu poate reuși cu adevărat în viață fără legături apropiate și pline de iubire.

Împreună cu Ivo am ajuns la concluzia că noi, oamenii, avem nevoie să ne putem încrede în ceva, iar dacă acest ceva nu sunt persoanele din jurul nostru, atunci ne încredem în lucruri. Pentru mine, aceasta este una dintre trăsăturile unei familii disfuncționale, atunci când membrii ei sunt pe locul doi, iar orice altceva contează mai mult.

După multe discuții, Ivo a decis să își roage mama să vină la o ședință, împreună cu frații lui. Pe lângă asta, i-am sugerat să găsească niște fotografii cu Mark și să-i scrie acestuia, în timp ce le privește, ca și cum ar fi în fața sa și i-ar vorbi. Pentru că, așa cum am ajuns să înțelegem, chiar dacă și-a pierdut tatăl biologic, nu ar putea pierde niciodată prezența și relația cu tatăl pe care îl cunoscuse ca atare încă din copilărie. Tatăl său fusese departe de a fi un tată perfect și, evident, știa că Ivo nu era copilul lui biologic, dar, cu toate acestea, îl crescuse ca pe fiul lui, îi dăduse numele său și îl întreținuse. În ultimii ani de viață ai tatălui său, Ivo dezvoltase o legătură mai bună cu acesta.

A devenit clar că scopul terapiei era de a realiza doliul după tatăl pe care Ivo îl avusese și de a internaliza o versiune actualizată a acestuia. Ivo părea să-și privească tatăl dintr-o perspectivă diferită: „Odată ce am crescut și am plecat de acasă, apoi am început să mă descurc bine la serviciu și am avut mai puțină nevoie de el, ne-am apropiat. Ne-am înțeles unul pe celălalt. Nu a spus-o niciodată, dar cred că a fost mândru de mine. Sentimentele pe care

le-a avut față de mine au fost diferite de cele pe care le-a avut față de frații mei, dar știu că, în felul lui, m-a iubit. Doar că nu a știut cum s-o arate“.

Această imagine a unui tată binevoitor, dar în mare parte absent îmi era familiară, așa cum le este multora din generația mea. Mark era un om al timpului său. Nu cunoștea limbajul emoțiilor și nu le înțelegea; probabil că îl înspăimântau. Îmi imaginam că a fost complet bulversat de Ivo, care era atât dovada vie a infidelității soției sale, dar și un copil nevinovat, care se descurcase bine în viață; apoi m-am gândit la toate emoțiile pe care Ivo i le trezea tatălui său: furie, rușine, dragoste și mândrie.

Spre surprinderea și, oarecum, îngrijorarea mea, mama lui Ivo, Penelope, și sora lui, Camilla, au fost de acord să vină la o ședință. Henry era și el dispus să vină, dar, după mai multe deliberări, au decis că mama lor s-ar fi putut simți amenințată de prezența tuturor copiilor ei și ar fi devenit ofensivă.

Am vrut să aflu de la Ivo ce spera să obțină în urma ședinței cu ele. Ca de obicei, a durat ceva timp până a reușit să treacă de propriile apărări, dar, vorbind cu o voce care părea detașată și tânără, aproape dincolo de controlul său conștient, a spus: „Vreau să stau într-o cameră cu ele și să nu simt că mă înec chiar înainte să deschid gura“.

Am încuviințat din cap, gândindu-mă la toate semnificațiile acestei fraze, dar luând decizia că voi putea reveni asupra lor cu altă ocazie.

Ivo a continuat: „Vreau ca mama să-mi spună adevărul și să-mi dea o explicație. Mi-ar plăcea să-și ceară scuze, dar, mai important de atât, vreau să aflu toate detaliile, să știu toată povestea… Iar în ceea ce o privește pe Camilla, nu știu. E nefericită. Oamenii cu probleme creează probleme, așa că înțeleg de ce e rea. Mi-ar plăcea să putem vorbi despre asta fără să mă atace, fără să se bucure de suferința mea. Dacă ar putea înțelege cătuși de puțin prin ce trec, pentru mine ar fi o imensă victorie, dar sincer mă îndoiesc că va putea face asta“.

Odată cu dimineața a venit timpul pentru ședința noastră de grup cu Ivo, Penelope și Camilla. Aveam emoții. Mă simțeam dornică să îl protejez pe Ivo și mă temeam că nu voi putea să conduc conversația în direcția rezultatului pe care și-l dorea și de care avea nevoie.

Când Penelope a intrat în încăpere, sprijinindu-se în baston, pufăind zgomotos, mirosind a gardenii, am observat că era scundă. Ivo mi-o descrisese ca fiind „foarte frumoasă, foarte senină, cu un aspect foarte natural și mereu cu zâmbetul pe buze“. Învăluită în șaluri din mătase, cu un crucifix mare atârnat de un lanț greu de aur și fără machiaj, cu ochii albaștri care scânteiau spre mine, era cu siguranță impunătoare.

Camilla era mai înaltă și părea că împărtășește opinia mamei sale, că machiajul este ceva „hidos“. Era atât de naturală, încât nu puteam să nu mă gândesc că naturalețea ei însemna de fapt că nu se îngrijea. Părul ei cărunt era încâlcit într-o coadă de cal; un tricou și pantaloni largi îi acopereau fizicul solid. Era palidă, cu vene sparte pe obraji și cu ochii de un albastru uluitor. Nu a întrebat unde să se așeze, s-a dus direct spre scaunul situat cel mai aproape de ușă, pregătită pentru o ieșire rapidă.

În timp ce Penelope vorbea, modul clar și precis în care pronunța silabele îmi amintea de o epocă îndepărtată: „Ah. Ce bătaie de cap a fost să ajungem aici! Tot traficul acela și apoi parcatul, care a fost un coșmar!“ Ivo, care își apucase degetul mare de la mâna stângă, învârtindu-l ca pe un tirbușon cu mâna dreaptă, în timp ce privea spațiul dintre mama lui și podea, mi-a aruncat o scurtă privire rugătoare, care am înțeles că-mi spunea: „Te rog, nu face vreo greșeală“. Am simțit presiunea, respirația mea era mai rapidă decât îmi doream. Și Camilla era tensionată: în calitate de „sora cea rea“ mă așteptam să fie mai sigură pe ea, pe poziția ei de superioritate genetică, în schimb își ocupase locul pe marginea scaunului, evitând contactul vizual cu toată lumea.

Am început sesiunea prin a menționa lucrurile pe care le știam. Testele genetice pe care cei trei frați le-au făcut au arătat fără echivoc că, din punct de vedere biologic, Mark nu este tatăl lui Ivo. Ivo întrebase despre asta în copilărie și fusese mințit, iar acum întreba din nou: care este adevărul legat

de tatăl său? I-am adresat întrebarea lui Penelope într-o manieră directă: „Cine este tatăl lui Ivo?“

Ne-am întors cu toții spre ea, iar Camilla a spus cu o voce puternică și gravă: „Da, mamă, ne-ai mințit zeci de ani, spune-ne odată adevărul“.

Penelope a fixat-o cu privirea: „De mică ai fost obraznică. Încă mai ești“.

Eram pe punctul de a interveni pentru a încerca să împiedic ca această conversație să se transforme într-o ceartă în toată regula, dar Penelope a continuat: „Allington [Allington Hall, casa lor din copilărie] a fost minunată. Ai avut o copilărie frumoasă acolo. Când a venit domnișoara Barrett, am știut că va fi de ajutor încă din prima dimineață. Obișnuiai să țopăi și să faci gălăgie ca să ne trezești, dar în prima ei dimineață la noi, când te-ai trezit, aveai un măr și un pahar de limonadă lângă pat…“

Camilla și Ivo și-au aruncat o privire complice, ca și cum și-ar fi spus: „Aceasta va fi ea astăzi“. Am repetat prima mea întrebare, iar Penelope a spus: „Nu-mi amintesc“, apoi a apucat-o într-o direcție care nu avea nicio legătură cu întrebarea mea, povestind despre casa copilăriei sale, despre numărul de servitori pe care îi avusese și amintirile din timpul petrecut la Paris în tinerețe. Uneori mormăia — ca și cum s-ar fi rătăcit și ar fi uitat ce voia să spună — dar apoi trecea la o altă întâmplare din viața ei de până atunci.

Ivo a încercat să intervină: „Mamă, nu sunt supărat pe tine. Nu cred că ești rea, doar vreau să știu mai multe“. Răspunsul ei a fost să își scarpine cu putere brațele, unde avea o iritație, care părea dureroasă.

Camilla a spus: „Mamă, nu te mai scărpina. O să te iriți și mai tare“. Penelope nu a luat-o în seamă.

Am constatat că apărările lui Penelope erau atât de adânc întipărite în ea, încât pur și simplu nu ne putea auzi. Era ca și cum s-ar fi aflat în interiorul unui turn înalt, fortificat, care are numai niște ferestre mici în partea de sus, pentru a se proteja de forțele invadatoare. La 87 de ani, stilul ei de viață — acela de băutoare înrăită — îi afectase inevitabil și coerența în exprimare.

Dezvăluirea a avut loc atunci când Camilla i-a spus lui Ivo: „N-am avut voie să-ți spun, dar știam că e vorba despre Robert“.

Penelope s-a ridicat, și-a aruncat eșarfa peste umăr, l-a lovit pe Ivo ușor pe coapsă și a spus: „Oh, fir-ar să fie [cu un accent francez, un mod afectat de a înjura, o apărare tipică pentru cineva cu trecutul lui Penelope]. El este“ și a ieșit pe ușă.

Trecuse o jumătate de oră din cele nouăzeci de minute ale ședinței noastre și mă simțeam de parcă aș fi alergat un maraton fără să fac vreun progres. Ivo a spus: „Doamne, ce ciudat a fost [termenul său atotcuprinzător pentru orice lucru pe care nu-l înțelegea și pe care nu-l putea depăși]“.

Camilla s-a așezat mai bine pe scaunul ei: „Ei bine, măcar a recunoscut“. Era adevărat: Ivo știa acum cine este tatăl său. Atmosfera din încăpere se schimbase: era mai destinsă. Camilla și Ivo au făcut haz despre cât de imposibilă era mama lor și, cu un umor negru, au enumerat o serie de alți posibili tați pentru Ivo, care erau mult mai răi decât Robert.

La un moment dat, tonul Camillei s-a schimbat, ca și cum încerca să îi transmită lui Ivo că, neavându-l pe Mark ca tată, însemna că a scăpat ca prin urechile acului de moștenirea unui istoric de cancer și insuficiență cardiacă. Ivo a spus doar: „Nu spune asta“.

Răspunsul ei — „Ce?“ — amintea de micile atacuri și apărări care aveau loc între ei, încă de când erau copii.

Probabil că Ivo a fost afectat și de faptul că cea care i-a dezvăluit cine este tatăl lui a fost Camilla, și nu mama lui, dar am decis că nu era momentul să discutăm despre asta.

De fiecare dată când îl întrebam pe Ivo despre mama lui, îmi zugrăvea tabloul educației formale pe care el și frații lui o primiseră, al vieții mondene aglomerate a părinților săi, al meselor pe care nu le luaseră împreună ca familie decât abia târziu, când erau deja adolescenți. În afară de puternica lui capacitate de negare — învățase de la mama sa cum să își

trateze de unul singur emoțiile insuportabile —, nu aveam nicio idee despre cum îl crescuse de fapt mama lui.

Camilla a fost mai comunicativă. Era mai furioasă ca Ivo. „Mama mea a fost, și încă mai este, după cum tocmai ați văzut, acest gen teribil de isterică, o femeie care a avut mereu nevoie să fie în centrul atenției și care a făcut mereu crize de furie. Putea fi și foarte amuzantă. Obișnuia să bea foarte mult. Era o furtună emoțională — o mamă destul de inutilă. Era frumoasă, desigur, ceea ce îi dădea și mai multe ocazii de a fi infidelă. S-a purtat și încă se mai poartă oribil cu mine. Nu mi-a spus niciodată „ești frumoasă“, în schimb m-a făcut să mă simt grasă și urâtă. Când mâncam, avea o privire aparte cu care mă urmărea. Ca urmare, am o problemă cu mâncarea, o problemă de control. Nu pot să renunț la lucruri. Nu plâng niciodată. Nu transpir niciodată. Nu am scaun. Nu am fost niciodată bolnavă… Aș putea spune că sunt reprimată…“

Eram pe punctul de a spune ceva, când ea a adăugat: „Nu vreau să-ți pară rău pentru mine sau să crezi în vreun fel că fac pe victima“.

Această propoziție m-a surprins și m-a pus pe gânduri. Nu știam cum să răspund, așa că am apelat la tehnicile de bază ale consilierii și am reprodus ceea ce tocmai îmi spusese. Ea a dat aprobator din cap, cu o oarecare satisfacție: „Da, cam așa stau lucrurile“.

Ivo a intervenit: „Eu cred că s-a purtat îngrozitor cu tine. Și nu-mi amintesc de niciun moment plăcut cu ea. Poate era un pic de modă veche, dar nu-mi amintesc să ne fi spus vreodată «te iubesc». Nu te îmbrățișa, dar îți ținea mâna între policele și arătătorul ei și o mângâia. Îmi amintesc că aveam o carte din care citeam ore întregi, de unul singur“.

Camilla a răspuns: „Simțeai că nu te vede, că erai acolo doar pentru a o amuza. În rest, erai o corvoadă“. Am observat că atunci când vorbea despre sine, Camilla folosea un „tu“ obiectiv în loc de „eul“ subiectiv: pentru mine acest lucru indica distanța care pare să fi caracterizat toate interacțiunile pe care le avusese cu mama ei.

Imaginea pe care Ivo o avea despre mama lui era aceea a unei mame bune. Penelope se purtase mai bine cu băieții ei decât cu fiica de a cărei înfățișare era dezamăgită. Ivo avusese o mamă „diferită“, deși vorbim despre aceeași persoană. Nu m-am putut abține să nu reflectez la ipocrizia acestei femei frumoase, care credea în farmecul natural și care, în același timp, își făcea fiica să se simtă grasă și urâtă.

Ivo îmi vorbise despre relația mai apropiată pe care Camilla o avusese cu tatăl ei, dar am rugat-o totuși și pe ea să-mi povestească despre asta. „Mă adora. Recunosc că era o fire dificilă, dar când făceam lucruri împreună — de exemplu când căutam flori sălbatice —, nu era nevoie să vorbim. Simțeam amândoi acea bucurie de a fi unul lângă celălalt și de a face toate lucrurile acelea în doi, cum ar fi să scoatem cărțile preferate din bibliotecă și înăuntrul lor să punem florile la presat. Era și un artist surprinzător de talentat. Am multe dintre caietele lui prețioase cu schițe. Când ploua, ne întorceam plini de noroi, mâncam biscuiți și beam ciocolată caldă. Sau, când era foarte cald, beam limonadă făcută în casă.“ Vorbea cu o vitalitate pe care nu o mai arătase până atunci.

Ivo dădea din cap ușor deznădăjduit, dar a zâmbit aprobator când sora lui a continuat: „Nimeni nu vorbea niciodată despre nimic. Tata era îngrozit de gândul că ar putea să o supere pe mama. Când era supărată, toată casa avea de suferit, iar el învățase de mult să-și țină capul plecat. Aveam o vorbă în familie: «Hai să schimbăm subiectul». Puteam vorbi despre politică, despre pisică sau despre vreme, dar niciodată despre ceva care să conteze“. Amândoi erau de acord că accesele de furie ale mamei lor dominau întreaga casă. Tatăl lor fusese o fire slabă.

Prin tonul vocii mele le-am transmis că îmi părea rău pentru ei și am recunoscut că, în moduri diferite, niciunul dintre ei nu avusese o copilărie în care să se fi simțit în siguranță. Dimpotrivă!

Părea important să punem în context educația pe care o primiseră, nu pentru a le diminua suferința, ci pentru a-i ajuta să recunoască faptul că părinții lor făcuseră tot ce putuseră, având în vedere statutul lor și vremurile în care

trăiseră. Am sugerat că cei mai mulți din generația respectivă nu aveau nici cea mai mică idee despre cum să gestioneze relațiile cu cineva. Aceștia crescuseră în familii de veterani ai Primului Război Mondial, de unde învățaseră că rigiditatea este un mecanism necesar de supraviețuire, apoi la rândul lor trăiseră și chiar luptaseră în cel de-al Doilea Război Mondial.

I-am rugat să-mi povestească ce știa fiecare despre copilăria părinților săi. Camilla și Ivo s-au înmuiat în timp ce descriau copilăria dificilă a acestora. Bunicul lor din ramura Wynne se întorsese din Primul Război Mondial un bărbat distrus, cu o tulburare de stres posttraumatic.[2] Fratele lui Mark a fost ucis în 1944, iar Mark a fost un distins pilot al Forțelor Aeriene Regale Britanice (RAF). Trebuie că fusese un bărbat foarte curajos, care totuși se temea de soția lui.

Tatăl lui Penelope murise când ea avea șase ani. Apoi, la 23 de ani, a primit un telefon de la un vecin, care o anunța că îi găsise mama moartă în pat. Am presupus că acest lucru i-a declanșat lui Penelope un puternic sentiment de vinovăție, pentru că nu își vizitase mama mai des și nu fusese ea cea care îi găsise trupul neînsuflețit. Dar mama ei fusese o alcoolică: autopsia a indicat ciroza drept cauză a morții, ceea ce însemna că deja trei generații din familie erau dependente de alcool. Probabil că Penelope avusese destule motive întemeiate pentru care nu își vizita mama.

În copilărie, Penelope a fost trimisă în Țara Galilor[3], unde a avut parte de o viață groaznică: familia la care locuia vorbea numai galeză și îi fura rațiile, așa că îi era mereu foame și frig. Atât Ivo, cât și Camilla au fost de acord că mama lor mințea adesea, așa că nu erau siguri cât de mult să creadă din povestea ei, dar ceea ce era cu siguranță adevărat era că, odată ce se căsătorise cu Mark, se înstrăinase de cei doi frați ai ei. Penelope a vrut, probabil, să scape de tot ce însemna copilăria ei, pe care voia cu tot dinadinsul s-o țină cât mai departe cu putință de viața ei actuală. Am bănuit că Penelope suferea de un blocaj în dezvoltare: răbufnirile ei erau cele ale unui copil mic căruia nu i se dă atenție. Întâlnesc adesea părinți care au rămas blocați la stadiul de copii și care, din această cauză, le fac un rău de nedescris propriilor copii.

Ivo și Camilla au descris două familii în care traumele multiple s-au perpetuat de-a lungul generațiilor, fără a fi recunoscute sau tratate. Trauma este definită ca răspuns emoțional la un eveniment cumplit, care a fost resimțit ca experiență copleșitoare. Aceasta se întipărește într-o zonă a creierului pe care limbajul nu o poate accesa, ceea ce împiedică prelucrarea ei cognitivă. Mai mult, ceea ce este și lesne de înțeles, cei care suferă o traumă vor să uite evenimentul traumatizant, așa că nu vorbesc despre el. Dar trauma alterează creierul, în sensul că cei care suferă de ea văd lumea altfel, o consideră periculoasă. Cele mai frecvente mecanisme de apărare în cazul unei traume neprelucrate sunt detașarea emoțională, pe care o recunoaștem în răspunsul lui Mark, și folosirea drogurilor și a alcoolului pentru a se autoanestezia — pe care o regăsim în comportamentul lui Penelope.

Gândindu-mă în continuare la consumul excesiv de alcool al lui Ivo, mi-am îndreptat atenția către cercetările cu privire la alcoolismul ereditar. Identificarea contribuției directe a geneticii la dependență este un demers complex, întrucât implică o serie de variante genetice moștenite. În prezent, se consideră că dependența ereditară, ca în cazul tuturor factorilor genetici de altfel, este rezultatul legăturii dintre mediu și predispoziția genetică. Este util să analizăm istoricul dependenței de-a lungul generațiilor în propriile noastre familii și să ne recunoaștem propriii factori de risc — dacă, de exemplu, avem o dorință incontrolabilă de a bea, care prevalează asupra relațiilor și a altor priorități.

În cazul lui Mark și Penelope, pe lângă factorul dependenței ereditare, trebuie să luăm în considerare și efectul pe care dimensiunea statutului social a avut-o asupra lor: ei au fost învățați să creadă că exprimarea oricăror emoții, cu excepția bunei dispoziții și a veseliei, era respingătoare sau „de prost gust“. Exprimarea suferinței era văzută ca o slăbiciune. Cu toții învățăm să facem față dificultăților oglindind mecanismele de adaptare pe care le vedem la persoanele de îngrijire. Prin urmare, nu era o surpriză faptul că Ivo a apelat la băutură și nicotină pentru a-și ușura suferința.

Am sugerat că Henry, Ivo și Camilla se născuseră în siguranța pe care avuția și statutul social le oferă din exterior, în timp ce relațiile cu părinții

lor se bazaseră pe imprevizibilitatea traumatizantă a unui tată absent și a unei mame alcoolice și temperamentale. Ambii părinți își iubiseră, fără îndoială, copiii, ba chiar avuseseră momente în care își manifestaseră afecțiunea față de aceștia, dar nu fuseseră pregătiți să le ofere baza solidă care susține o familie funcțională.

Ca o concluzie și într-o manieră care nu aștepta vreo soluție, Camilla a spus, cu un râs răgușit: „Poate că asta explică inima mea frântă. Poate că n-ar trebui să mă mai mire situația în care mă aflu, divorțată de imbecilul ăla și trăind singură. Întotdeauna am crezut că o să locuiesc la țară, într-o casă cu o grădină frumoasă, împreună cu soțul și copiii mei. Încă sunt uimită de faptul că oamenii în care am avut încredere m-au părăsit [fostul ei soț și unul dintre cei mai buni prieteni ai ei nu mai vorbeau cu ea]; nu mă ajută nici afurisita de cumnată-mea [soția lui Henry], care m-a gonit din Allington“. A urmat o pauză lungă. „Chiar vreau să mă schimb, dar nu știu cum…“

Am văzut că o șoca până și rostirea lucrurilor care o făceau să sufere. Avea un fel de energie febrilă care o ținea în permanență în gardă, dar care în același timp, în mod paradoxal, o împiedica să se îndrepte spre căldură sau afecțiune. Obișnuia să se frece la nas, ca să aibă ceva de făcut cu mâinile. Am recunoscut că trebuie să fie greu să trăiască singură, fără copii, martoră la viața fraților ei, ce părea mai fericită. Iar situația era cu atât mai dificilă, cu cât nu o plăcea pe cumnata ei. Camilla a dat din cap și a râs în acel mod amar, care îmi era deja atât de familiar. „Asta îmi întărește cumva toate convingerile despre caracterul aleatoriu al vieții și despre futilitatea unei existențe marcate de procentul uriaș al șomajului, de schimbările climatice și de tot restul.“

Ivo a râs și el: „Mulțumim, Cami, pentru nota optimistă“, dar am văzut că simțise strânsoarea amărăciunii din sufletul surorii lui.

La fel ca mama ei, Camilla a schimbat subiectul și a întrebat care sunt următorii pași. A sugerat o întâlnire între Ivo și Robert, tatăl lui biologic. Ivo a făcut o grimasă, ca și cum numai gândindu-se Robert simțea cum i se face rău. „Am făcut tot ce am putut cu mama. Am obținut un soi de adevăr.

Acum vreau doar să-mi văd mai departe de viață.“ Camilla nu a fost de acord, totuși au părăsit ședința hotărând să ia un prânz mai lung împreună. Eram puțin îngrijorată de cum va decurge acel prânz — odată ce va fi și alcool pe masă —, dar mi-am repetat că cei doi nu mai erau adolescenți, ci adulți în toată regula.

Oarecum ușurată de plecarea lor, am ieșit la o plimbare prin parc, ca să mă destind puțin. M-am gândit mult la Camilla. Am sperat că ședința va declanșa în ea impulsul de a găsi noi modalități prin care să își îndeplinească nevoile, ceea ce i-ar fi putut aduce, în definitiv, mai multă fericire.

Ivo s-a întâlnit cu Penelope la scurt timp după ședința noastră, iar ea nu a amintit nimic legat de ultima lor conversație. El nu a reușit să obțină de la mama sa o explicație pentru ce se întâmplase în familia lor. Penelope reușise să iasă pentru câteva minute din spatele zidurilor ei fortificate de apărare, numai pentru a se baricada din nou după ele. Ivo știa că nu mai avea ce să-i ceară, iar în această certitudine își găsea o oarecare alinare. Aflase cine este tatăl său biologic. Ce avea să facă mai departe depindea numai de el. Ivo s-a întors către muncă, unde a găsit deopotrivă o formă de evadare și un loc în care el deținea controlul. Mi-a arătat cu mândrie un set de scaune de sufragerie pe care tocmai le terminase. M-am gândit la ce spusese Sigmund Freud: „Iubire și muncă…, muncă și iubire, asta e tot ce există“. Ivo a depus munca necesară pentru a-și putea oferi sentimentul că poate acționa, care este un aspect atât de important al stării de bine, și a căutat susținerea familiei sale.

Sprijinul pe care Suky și copiii i l-au oferit a fost extrem de important. Cu o voce ezitantă și o ușoară nuanță de rușine, Ivo a spus: „Nu mi-a fost ușor în aceste săptămâni. Poate că am moștenit unele dintre părțile rele ale mamei mele, cum ar fi faptul că își pierde repede cumpătul și răbufnește“. L-am întrebat dacă simte că s-ar putea schimba. Credea că acest lucru ar fi posibil, dar, „cu cât părțile astea sunt mai adânc înrădăcinate în mine, cu atât îmi este mai greu să mă schimb“. Adevărat. Am decis că ar fi util dacă familia lui ni s-ar alătura pentru o ședință.

În terapia tradițională, pe care eu am respectat-o decenii la rând, este neobișnuit ca membrii familiei să participe uneori la ședințele clientului. În ultimii ani însă faptul de-a fi înțeles legăturile întrepătrunse care există între fiecare părticică din noi înșine, din familiile noastre și din natura înconjurătoare mi-a schimbat perspectiva. Capacitatea lui Ivo de a integra identitatea adevăratului său tată biologic a depins de persoanele lui cele mai dragi, care l-au susținut în momentele cele mai grele. Am convenit asupra unei ore la care să ne întâlnim cu toții.

Chiar dacă au existat și câteva momente dificile, când îmi amintesc de ședința aceea, mă simt de parcă scot raze de soare din memorie. Calitatea conversației și atmosfera din încăpere de data aceasta au fost complet diferite față de cele din întâlnirea cu mama lui Ivo.

Ivo a intrat radiant și timid, puțin emoționat. Suky l-a urmat. În timp ce se așeza, și-a adunat părul blond și des care îi aluneca pe piept și l-a dat pe spate, după umeri. Mi-a zâmbit călduros. Avea un stil relaxat, cu o cămașă care-i venea perfect, blugi și balerini. Jethro și Lottie erau un pic sfioși, dar zâmbeau și păreau curioși. Strălucirea tinereții și sinceritatea inocentă mă emoționează cu atât mai mult cu cât majoritatea chipurilor pe care le privesc în meseria mea sunt pline de suferință. Am încercat să mă opresc din a evalua cu ce părinte semăna fiecare dintre cei doi copii, dar nu am reușit. Jethro semăna cu tatăl său, iar Lottie avea ochii lui, dar constituția atletică și subțire a mamei sale.

I-am rugat să-mi spună ce părere au despre vestea lui Ivo. Am văzut că Suky voia să vorbească, dar s-a întors spre copii. Jethro a vorbit primul: „Nici măcar nu pot să-ți spun cât de puțin contează asta. E clar că tu ai cele mai bune gene. Ești mai amuzant și mai deștept decât ceilalți“. Când a fost întrebat dacă acum simțea ceva diferit față de verișorii săi, mi-a oferit un alt refuz categoric: se iubeau unii pe ceilalți, nu era nicio diferență.

Lottie a vorbit încet, uitându-se când la Jethro, când la tatăl ei: „Tăticule, eu te iubesc. Totul este atât de confuz și de tulburător, dar pentru noi nimic nu s-a schimbat cu adevărat. Simt doar că sunt un pic supărată pe bunica“.

Fața lui Ivo se înroșise de la toată dragostea pe care copiii i-o insuflaseră. I-a întrebat dacă avea vreo importanță pentru ei faptul că purtau numele de familie Wynne, când în realitate numele lor biologic era altul. Copiii sunt însă produsul generației lor, mai puțin înclinați să vadă totul doar în alb sau în negru, așa cum erau obișnuiți părinții lor: ei considerau că numele de familie nu făcea nicio diferență. Tatăl lor era un Wynne, fusese dintotdeauna un Wynne, cu acest nume îi crescuse și pe ei, și nimic nu se schimbase.

Jethro a adăugat: „Datorită ție am prins gustul muzicii, pe care și tu l-ai moștenit la rândul tău de la tatăl tău, bunicul Mark“.

Ivo a zâmbit cu mândrie. „Tatăl meu a fost pasionat de muzică. Puteam să cânt foarte bine când eram mic și asta a devenit unul dintre lucrurile cele mai însemnate din viața mea. Este foarte important pentru mine… Mi-am dat seama că am moștenit talentul tatălui meu. Sunt recunoscător pentru asta.“ A fost înduioșător să văd cum Ivo a prins viață când și-a amintit acest lucru și cum pasiunea pentru muzică i-a fost transmisă mai departe lui Jethro.

Suky, care lucra ca producător de documentare, emana echilibru și căldură. Putem spune astfel că Ivo nu se căsătorise cu mama sa — o greșeală pe care bărbații o fac adesea. Este greu de explicat, dar Suky reușea să asculte pe deplin, cu toată ființa ei. Un fel de atenție feroce, care era în același timp și liniștitoare. Puteam vedea că îi transmisese lui Ivo abilitatea, care îi lipsise până atunci, de a crea o legătură afectivă cu cei din jur.

I-am vorbit despre cum văd eu situația aceasta, iar ea a reluat ce spusesem: „Cred că este foarte interesant ce spui despre identitatea lui Ivo și despre ce reprezintă aceasta. Identitatea și structura sa internă nu sunt alcătuite doar din ADN-ul părinților săi, ci din mult mai mult de atât. Sunt alcătuite din relațiile pe care le formează cu oamenii din viața lui, cu familia lui. Modul în care ne-am comportat cu el, fie că am fost iubitori, cruzi sau indiferenți, fie că am uitat de el sau am fost alături de el, oferindu-i sprijinul de care avea nevoie, precum și experiențele sale zilnice, toate acestea sunt

elemente care l-au constituit ca persoană“. Ivo a încuviințat din cap. Era mult mai bine, dar încă se mișca neliniștit pe scaun.

I-am întrebat dacă mai era ceva ce și-ar fi dorit să discutăm. Lottie a spus, cu oarecare reticență: „Tata, crezi că ai putea să fii mai puțin exploziv?“ Suky l-a mângâiat pe Ivo pe picior și i-a cerut lui Lottie să fie mai clară. Lottie a enumerat o serie de exemple, mici certuri domestice, când Ivo se enerva și se învârtea nervos prin bucătărie, țipând la oricine era de față.

Ivo stătea neclintit pe scaunul său. Era rănit și vulnerabil, și părea supărat, dar se afla într-o ședință de terapie. Faptul că eu eram acolo l-a forțat să-și înghită primele cuvinte care i-au venit în minte. S-a întors spre Suky. „Știu că îmi ies din fire… Vreau să fiu altfel, dar nu știu dacă pot.“

Era rândul meu să le vin în ajutor. M-am întrebat dacă ar putea fi de acord cu o sugestie. Având în vedere că nimeni nu poate împiedica apariția emoțiilor, ar putea ei, ca familie, să încerce un mod diferit de a reacționa atunci când aceste emoții vin de-a valma? Ar putea crea un spațiu între ceea ce simt pe moment și cuvintele sau acțiunile care vor să erupă. Iar acel spațiu l-ar putea folosi pentru a trage aer în piept, pentru a lăsa intensitatea momentului să scadă, pentru a reflecta la ce simt. Ar putea chiar să părăsească încăperea și să bea un pahar cu apă, apoi să revină și să caute cuvintele care să exprime lucrurile pe care le simt și de care au nevoie, fără a ataca însă persoanele cărora le adresează aceste cuvinte. Este o strategie simplă, dar eficientă de dezamorsare a situațiilor explozive, folosită adesea în cazul copiilor.

Acum, că furia lui Ivo avusese un răgaz să se domolească, suferința lui a ieșit la suprafață. A privit dincolo de chipurile copiilor săi, spre peretele din spatele lor, și a vorbit rar, pentru a-și opri lacrimile: „Doamne Dumnezeule, sunt ca maică-mea. Oh, Doamne! Nu vreau să fiu ca ea…“ Își masa tâmplele agitat. „Dacă mai ai răbdare cu mine, o să lucrez la asta.“ Lottie a sărit în cealaltă parte a camerei pentru a-i da sărmanului ei tată o îmbrățișare de care acesta avea mare nevoie.

Jethro a trecut mai departe, la următorul pas. Voia să ia legătura cu familia lui Robert, să afle cine erau și, spera el, să descopere noi verișori. Ivo, de

cu seamă înfrânt, dar la fel de inflexibil ca înainte, nu își dorea acest lucru. Suky a sugerat cu blândețe că familia lui Robert nu era doar a lui, ci și a copiilor: aveau părinții dreptul să-i împiedice să se cunoască? Ivo a recunoscut că nu aveau acest drept, dar a spus numai că au fost destule schimbări și îndeajuns de mult haos, iar el nu mai putea îndura încă ceva. Jethro și Lottie au înțeles acest lucru și au fost de acord că ar putea relua acest subiect în viitor.

Am rezumat ceea ce am înțeles din discuțiile cu ei. Formau o familie puternică și funcțională, se iubeau și trecuseră printr-un eveniment care le întrerupsese ritmul obișnuit al vieții. Într-un fel, acest lucru îi apropiase și mai mult.

Am aflat mai târziu că Suky pusese pe perete un grafic cu stele pentru fiecare membru al familiei care reușea să-și păstreze cumpătul. A fost o sursă de umor, dar și un obicei care să le reamintească tot timpul că este necesar să își controleze furia. Faptul că au venit la mine le-a permis să vorbească deschis despre neînțelegerile dintre ei, dar și despre legăturile lor profunde și sper că le va îngădui să nu repete greșelile generațiilor anterioare.

Lottie și Jethro au zâmbit și, cu energia lor optimistă, și-au însoțit tatăl epuizat și mama înțeleaptă pe ușa cabinetului, în direcția unei pizzerii. Această familie a creat o legătură între ședința de terapie și mâncarea ca recompensă binemeritată. Alții pot alege să țină un jurnal pentru a-și întipări în memorie lucrurile pe care le-au învățat sau pot vorbi despre acestea cu un partener sau un prieten. Soții Wynne nu aveau un sistem pentru așa ceva, dar aveau unul pentru luatul meselor împreună.

Ivo a venit la mine într-o perioadă de criză. El a resimțit ca pe o lovitură în moalele capului descoperirea faptului că tatăl său biologic nu era același care îl și crescuse. Simțea că a pierdut un element fundamental al identității sale. Suferința lui a fost amplificată de faptul că această descoperire nu era ceva ce el își dorise; alții insistaseră să afle „adevărul“, ignorând sentimentele și dorințele sale. Îmi amintesc că a spus, cu atâta intensitate:

„Se infiltrează în fiecare colț al ființei mele, fără să lase vreun centimetru liber pentru orice alt sentiment, cu atât mai puțin pentru dragoste sau apropiere“. Chinul schimbării înseamnă tocmai să treci prin astfel de stări. Ivo a trebuit să simtă ce înseamnă apropierea și distanțarea, ceea ce în definitiv l-a învățat să se adapteze. El încă mai lucra la noua viziune despre sine: schimbarea durează mai mult decât ne dorim. Dar schimbarea a fost cea care i-a oferit tatălui său biologic un mic loc alături de Mark, tatăl pe care Ivo îl cunoscuse și-l iubise toată viața.

Ivo făcea în mod clar față situației, funcționând mai bine acasă și la serviciu. Relațiile cu Penelope și cu frații săi au revenit la vechile tipare de apropiere și distanțare. Dar lucrul cel mai important este că simțea că aparține acelei familii, așa disfuncțională cum era. Nu se mai simțea un străin. Ivo le-a dat și prietenilor vestea despre tatăl său: destul de puțini l-au luat în serios; alții au râs; unii s-au arătat fascinați de vechea discuție legată de natură versus cultură, dar niciunul nu și-a schimbat atitudinea față de Ivo. Acest lucru l-a ajutat să aibă mai multă încredere în el.

O mulțime de probleme a căror origine se află în copilăria lui Ivo rămăseseră nesoluționate: încă fuma și bea prea mult. Tema amorțirii emoțiilor insuportabile prin intermediul alcoolului, activităților, fumatului, mâncării și responsabilităților a fost prezentă pe parcursul întregii terapii. Ivo învățase acest mecanism de apărare de la părinții săi. Am convingerea că, dacă fiecare dintre noi ne-am examina propriile familii sau chiar pe noi înșine, am descoperi că recurgem cu toții la aceste apărări familiare. Sunt de părere însă că răsplata bogăției emoționale merită să facem efortul de a schimba un tipar adânc înrădăcinat în interiorul nostru. Însă Ivo mi-a spus: „Crede-mă că pur și simplu nu pot să fac asta“.

Ivo nu dispunea de mecanismul intern pentru a-și putea înfrunta emoțiile dureroase, pentru că părinții nu-l învățaseră cum să le prelucreze. Ivo era produsul educației sale. Acum avea mai multe instrumente pentru a face față dificultăților decât cele pe care i le oferiseră părinții lui, dar încă mai avea limitări. Citisem recent o teorie despre situațiile pe care oamenii sunt mai predispuși să le schimbe: Profesorul Richard Beckhard sugerează că Rezistența trebuie să fie mai mică decât produsul următorilor trei factori:

Nemulțumirea, Viziunea și Primii Pași în direcția schimbării. Cu alte cuvinte, convingerea că schimbarea pe care o facem, imaginea noastră despre ea, merită tot efortul pentru a merge mai departe și a o realiza. Cred că dacă Ivo și-ar fi putut găsi cuvintele, ar fi spus că îi lipsește încrederea că s-ar putea schimba.

Criza a fost factorul care l-a determinat pe Ivo să se deschidă. Începuse să se schimbe, dar nu a putut merge mai departe. Nu vedea rostul efortului psihologic pe care schimbarea îl presupunea. Depășirea suferințelor profunde și a urmelor pe care acestea le lăsaseră în psihicul său era peste puterile lui. Făcuse suficient cât să poată depăși criza actuală și asta era suficient pentru el.

Prin Etapele Modelului de Schimbare, psihologii americani dr. James Prochaska și dr. Carlo DiClemente au ilustrat o roată care se rotește de la precontemplare la contemplare, pregătire, acțiune, întreținere și recidivă. Modelul evidențiază faptul că schimbarea comportamentului este un proces în șase etape. Ivo părea să se afle în etapa de „contemplare“, în care evalua dacă beneficiile schimbării cântăresc mai mult decât suferința pe care o simte ca urmare a comportamentului său actual. Dar conflictul acesta era nerezolvat, așa că Ivo nu era încă pregătit să se gândească la alte schimbări. Unii oameni pot rămâne în această etapă ani la rând — o viață întreagă, chiar — oscilând între a lua în considerare schimbarea și a nu dori să o realizeze, uneori chiar revenind la etapa precontemplativă a negării.

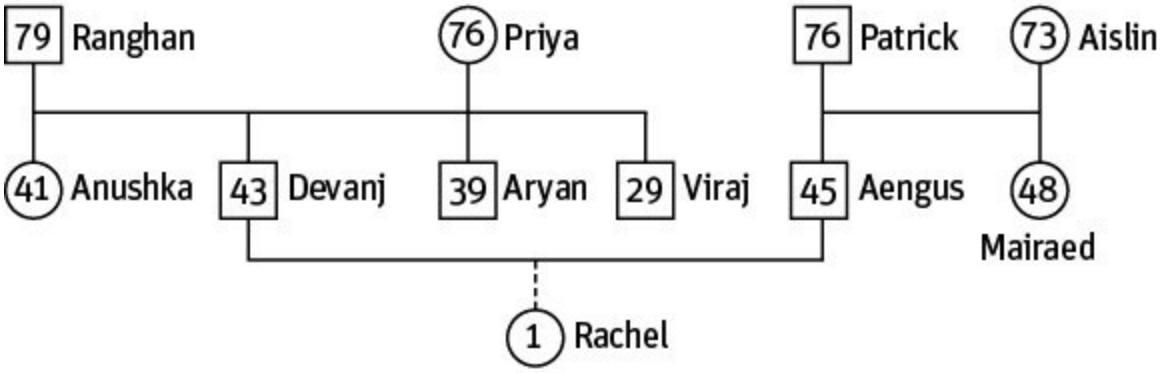
Discuția „natură versus cultură“ rămâne deschisă, majoritatea experților considerând că atât biologia, cât și mediul ne influențează caracterul și evoluția. Sau poate că problema nici măcar nu este pusă corect. Nu există o modalitate simplă de a desluși multitudinea de forțe care există în jurul nostru și ne modelează — nici nu mai spun de noroc și de caracterul aleatoriu al vieții. Mi s-a părut că alegerea care i-a schimbat cel mai mult viața lui Ivo a fost căsătoria cu Suky. Care parte din gene, noroc, mediu și educație au influențat acest lucru?

Pentru mine, întrebarea este următoarea: având în vedere de unde venim, cine suntem, ce provocări și oportunități întâlnim de-a lungul vieții, care este cel mai bun mod de a ne ajuta pe noi înșine să devenim cea mai bună versiune a noastră? Dovezile indică fără echivoc că relațiile pe care le avem cu cei din jur ne influențează în mod fundamental sănătatea, bogăția și fericirea. Este responsabilitatea societății, a comunității, a familiei și a noastră să le acordăm prioritate.

[2] În engleză, în original: „shell shock“, termen inventat în Primul Război Mondial de către psihologul britanic Charles Samuel Myers pentru a descrie tipul de tulburare de stres posttraumatic de care au fost afectați mulți soldați în timpul războiului, înainte de a fi numit „PTSD (sindrom de stres posttraumatic)“. (N. t.)

[3] În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, mulți copii din Anglia au fost „evacuați“ în Țara Galilor, zonă care, fiind în cea mai mare parte rurală, nu era considerată de interes pentru bombardamentele inamice. (N. red.)

FAMILIA SINGH ȘI KELLY



Familia Singh și Kelly

Cum să procesăm evenimentele importante: transformarea în părinți în urma adopției

Conceptualizare de caz

Devanj Singh, în vârstă de 43 de ani și de profesie avocat, era căsătorit cu Aengus Kelly, irlandez, în vârstă de 45 de ani, designer grafic. Erau împreună de cincisprezece ani și se căsătoriseră imediat ce acest lucru a devenit legal, în 2014. Luaseră decizia de a adopta o fetiță, Rachel, și, confruntați cu acest eveniment important, care urma să le schimbe viața, căutau ajutor pentru a parcurge atât intervalul premergător finalizării adopției, cât și perioada imediat următoare. Cu toate că lui Devanj i-a fost greu să își recunoască orientarea sexuală în fața familiei, ambii parteneri se bucură acum de relații bune și pline de iubire cu părinții și frații lor. Faptul că în istoria lor de viață nu au existat pierderi sau lipsuri traumatizante semnificative era un indicator al perspectivelor favorabile pentru ei și fiica lor.

Când am început să mă gândesc la această familie — înainte de a mă întâlni cu ei —, am avut un moment în care mi-am recunoscut propria ignoranță și m-am temut că lipsa mea de cunoaștere sugera existența unor prejudecăți. Până atunci lucrasem foarte rar cu un cuplu căsătorit, de același sex. Pentru mine, ca terapeut, un nou teritoriu înseamnă deopotrivă entuziasmul de a

învăța și teama că aș putea face o greșeală. Am fost surprinsă că unul dintre primele lucruri la care m-am dus cu gândul a fost întrebarea aparent neînsemnată legată de numele lor de familie. Când s-au căsătorit, ce nume de familie au ales: au luat numele lor reunite sau fiecare și-a păstrat propriul nume de familie? Dacă vor reuși să adopte, ce nume de familie va avea copilul lor? Indiferent dacă acestea erau sau nu întrebările potrivite, am decis că pentru a mă simți mai sigură pe mine, înainte de mă întâlni cu acest cuplu, trebuia să fiu mai bine informată. În plus, specializarea mea nu este în probleme familiale legate de adopție, așa că am convenit cu supervizorul meu că era necesar să studiez acest subiect și să evaluez cu atenție dacă terapia cu acest cuplu era în afara aria mele de competență.

Mi-am petrecut timpul studiind lucrări de cercetare, diverse agenții de adopție — cum ar fi Adoption UK și Coram —, cărți LGBTQ+ și biografii, precum A Dutiful Boy a lui Mohsin Zaidi, în care autorul descrie propria poveste a descoperirii de sine și obstacolele cu care s-a confruntat în păstrarea identității sale de persoană gay în familia sa iubitoare și credincioasă, de religie musulmană. Conform unei cercetări a Biroului Național de Statistică din Marea Britanie, „cuplurile de același sex care sunt căsătorite reprezintă tipul de familie homoparentală care a luat cea mai mare amploare. Căsătoria între persoane de același sex și adopția reprezintă un teritoriu relativ nou în Regatul Unit. În 2019 existau 212 000 de familii formate din persoane de același sex în Regatul Unit, numărul acestora crescând cu 40% din 2015“. Un cuplu format din persoane de același sex și persoane singure LGBTQ+ are posibilitatea legală de a adopta încă din 2005, odată cu Legea privind adopția și copiii. Anual se înregistrează o creștere a numărului de copii adoptați de cupluri formate din persoane homosexuale, bisexuale, transgender și lesbiene: în 2020, una din cinci adopții a fost plasată în familii LGBTQ+.

Când am văzut aceste cifre și informații, m-am acuzat că fusesem prea absorbită în propria mea lume heterosexuală și, deși știam că aceste legi fuseseră adoptate, nu recunoscusem valoarea influenței majore pe care o avuseseră asupra persoanelor și familiilor LGBTQ+. Acum eram mai bine informată, ceea ce mi-a oferit o bază solidă, înainte de a-i întâmpina pe Devanj sau Dev și pe Aengus la prima lor ședință.

Dev și Aengus au intrat în cabinet într-o manieră relaxată, au convenit unde să stea și apoi fiecare s-a așezat pe câte un scaun, ca și cum acelea erau locurile unde mai stătuseră deja de nenumărate ori înainte — o încredere neobișnuită pentru o primă ședință. Dev era înalt și arăta imaculat într-un costum elegant și o cămașă albastră impecabilă, cu părul negru pieptănat pe spate. Avea pielea cafenie și un chip bine conturat, frumos, care zâmbea luminos.

Aengus, îmbrăcat mai lejer, în tricou, pantaloni de doc și adidași, așa cum ne-am putea aștepta de la un designer grafic, avea pielea palidă și pistruiată, barba tunsă îngrijit și părul castaniu, strălucitor. Am observat cum, odată așezat pe scaun, și-a întors brusc capul, aproape surprins să realizeze unde se afla, ochii lui albaștri pătrunzători privindu-mă emoționat.

A întrebat: „Ce facem acum?“

I-am răspuns că poate ar trebui să începem cu așteptările lor de la ședințele cu mine. În mod instinctiv, eram interesată de ei. Nu puteam ști cum va evolua activitatea noastră, dar energia pe care o transmiteau mi-a creat convingerea că vom petrece momente interesante împreună. Simțeam că vom dobândi suficientă încredere unii în ceilați, pentru a putea intra pe teritorii încă neexplorate de ei până acum. Eram nerăbdătoare să aflu ce își doreau de la terapie.

Aengus a vorbit cu un accent ușor irlandez, care m-a umplut de căldură, pentru că mi-a amintit de copilărie și de nenumăratele vacanțe fericite pe care le petreceam în Irlanda. Îmi dau seama că reacțiile pe care le avem unii față de ceilalți, bune sau rele, sunt determinate de propria noastră experiență de viață și este posibil să nu aibă absolut nimic de-a face cu persoana care se află în fața noastră.

Aengus mi-a spus că, de când forma un cuplu cu Dev, nu făcuseră nimic în grabă. Erau împreună de cincisprezece ani, căsătoriți de când se schimbase legea, în 2014. La decizia de a deveni părinți au ajuns în timp, după un lung proces de chibzuință.

Am convenit că acesta nu era domeniul în care mă specializasem, iar dacă la un moment dat voi considera că ședințele noastre depășesc nivelul meu de competență, le voi recomanda să continue terapia cu altcineva. Era important să înțeleg mecanismul lor de luare a deciziilor, dar mai întâi aveam nevoie să le cunosc istoricul. Purtăm trecutul cu noi, ca pe o zestre de daruri și poveri care ne influențează prezentul și fiecare aspect al vieții cotidiene. Oamenii rareori vin la terapie din cauza rănilor trecutului: ei vin mai degrabă din cauza modului în care aceste răni le afectează prezentul. Pentru a-i putea înțelege în mod corespunzător, aveam nevoie să înțeleg mai întâi contextul în care luaseră această decizie care urma să le schimbe viața. Iar faptul că ei recunoșteau nevoia de prelucrare și elaborare a acestui eveniment tranzițional semnificativ pentru mine însemna că vor avea o evoluție favorabilă în terapie. Adesea, oamenii care au cea mai mare nevoie de sprijin sunt și cei care aleg să nu îl ceară.

Dev îi zâmbea lui Aengus, în timp ce îmi prezenta pe scurt relația lor. Se cunoscuseră la o cină Pride cu cincisprezece ani în urmă: „Când l-am întâlnit pe Aengus, parcă totul a căpătat sens“. Până atunci, experiența lui cu întâlnirile romantice fusese îngrozitoare, cunoștea pe cineva și credea că acela este „alesul“, dar persoana respectivă nu îi mai răspundea la mesaje. Era singur de mult timp. Aengus avusese câteva relații de lungă durată, dar față de niciuna nu simțise că este „ce trebuie“. Dev se întreba dacă să-i trimită sau nu un mesaj lui Aengus, când a primit un mesaj de la acesta: „Ai chef să mâncăm ceva la mine?“ Amândoi simțiseră în același timp că nu vor să piardă timpul cu „jocuri“ de genul „ar trebui să aștept o săptămână ca să răspund“.

Foarte curând, Aengus a închiriat o locuință pe aceeași stradă cu Dev, iar la scurt timp după, s-au mutat împreună. Deși după toate aparențele erau atât de diferiți, aveau foarte multe lucruri în comun: familia era foarte importantă pentru amândoi, valorile le erau similare, prietenia lor era bazată pe respect, aveau interese comune și simț al umorului, și înțeleseseră că efortul de a-și menține relația trebuia depus în doi, căutând să comunice

mereu unul cu celălalt și să își rezolve problemele în mod pragmatic. Relațiile nu se repară de la sine.

Acest lucru a fost cu atât mai interesant pentru mine, cu cât cei doi proveneau din două culturi diferite: indiană, de credință hindusă, și, respectiv, irlandeză, de credință creștină. Exista aici riscul unor ciocniri între convingeri și al apariției unor întrebări precum: „Cine deține puterea?“ sau „Noi după ce reguli ne ghidăm?“ Aengus a zâmbit când a spus: „Noi chiar găsim răspunsurile“. Am simțit vibrația legăturii lor și mi-am amintit de prima dintre cele zece întrebări pe care profesoara în psihologie Anne Barlow le propune cuplurilor pentru a explora șansele la o relație trainică, fericită și sănătoasă: „Eu și partenerul meu ne potrivim?“ Dev și Aengus ar fi obținut un scor ridicat, ceea ce ar fi fost un lucru foarte bun, fiindcă procesul de adopție necesită o legătură profundă și o susținere reciprocă. Așa cum avea să spună Dev mai târziu: „Este ca un experiment psihologic“.

I-am întrebat dacă mai făcuseră terapie înainte. Aengus a scuturat ușor din cap, spunând: „Nu“.

Dev și-a dat părul pe spate ca și cum s-ar fi pregătit pentru ce urma să-și amintească. Mi-a povestit despre criza prin care trecuse cu zece ani în urmă: „M-am trezit într-o dimineață plângând. Gândul de a merge la serviciu era ceva prea greu de suportat. Aengus m-a convins să anunț că sunt bolnav și să merg în schimb să înot. Privind în urmă, nu serviciul era acel element cumplit de stresant, ci presiunea de a fi altcineva, pe care eu singur mi-o impuneam. Ani la rând nu m-am destăinuit nimănui și nu am vorbit cu nimeni în afară de Aengus despre asta. A fost o experiență destul de oribilă. Nu știi cât de îngrozitor este până nu treci prin așa ceva. La serviciu mă chinuiam să iau decizii, nu puteam nici măcar să răspund la un e-mail. S-au adunat mai multe lucruri și am intrat fără să-mi dau seama într-un tipar, în care lucram mai mult de acasă și stăteam mult peste program; eram tot timpul cu gândul la serviciu“. I-am spus că ce îmi povestea semăna cu senzația pe care o are cineva atunci când se îneacă. A dat afirmativ din cap, iar eu am simțit tristețea cu care își amintea cât de tulburat fusese. „Îmi

dădeam seama tot mai mult cât de greu este să iei o decizie, când nu știi cine ești. Nu știam ce simt. Pierdusem din vedere cine eram ca persoană."

Dev suferise un clivaj intern între cine era și cine credea că ar trebui să fie. Aceasta nu se manifesta în relația cu Aengus, ci doar în momentele în care trebuia să se arate lumii.

L-am întrebat care consideră că este sursa acestei crize pe care o suferise, iar Dev a început să îmi descrie copilăria sa. De-a lungul mai multor generații, familia lui și-a construit o afacere de succes în India, făcând comerț cu mătase. În anii 1960, tatăl lui, Ranghan, un adolescent la vremea aceea, a părăsit orașul Mumbai și s-a mutat în Marea Britanie, cu părinții săi. Bunicul, și apoi tatăl lui au extins afacerea în Europa. Siguranța financiară a însemnat pentru ei o protecție semnificativă în procesul de aculturație. Din câte am înțeles, Ranghan a fost nevoit să se lupte cu părinții lui pentru a putea găsi un echilibru între moștenirea sa indiană și noul stil de viață occidental. Acest lucru însemna că, în ciuda dificultăților pe care încă le mai întâmpina, pentru Dev asimilarea culturală nu fusese un proces la fel de anevoios. El și-a păstrat credința hindusă, un aspect important al identității sale, dintr-o perspectivă nondogmatică. Ranghan a fost extrem de harnic, a călătorit foarte mult și s-a implicat în multe probleme și idei de interes global. A fost un tată iubitor și devotat, care și-a dorit tot ce este mai bun pentru cei patru copii ai săi — o fată și trei băieți —, dintre care Dev era cel mai mare. Dar era o fire tăcută. Nu vorbea prea mult. După cum l-a descris Dev, „parcă avea tatuat pe frunte Tot ce vreau este o viață liniștită".

Mama lui, Priya, care de asemenea lucra în afacerea familiei, era capul familiei, cea care dădea ordine în casă. Criza lui Dev era mai degrabă legată de ea decât de tatăl lui, ceea ce l-a împins de altfel spre terapie, pentru a înțelege ce se întâmpla cu el.

Dev a spus: „Toți am crescut cu o mamă care ne dicta mereu ce să facem. Trebuie să treci examenul ăsta! O să iei nota 10 numai dacă muncești din greu. La fel a procedat și când a venit vremea să mergem la facultate și apoi să ne găsim un loc de muncă: asta este calea pe care trebuie s-o urmați. Era deja stabilit că și eu voi lucra pentru afacerea familiei, așa că a trebuit

să mă lupt pentru a putea deveni avocat. Dar, cu toate că am reușit să rămân în profesia asta, majoritatea deciziilor pe care le-am luat au fost pentru a face pe plac altcuiva. Niciuna nu avea la bază ceva ce eu îmi doream. Întotdeauna am funcționat pe baza lui ar trebui să, după un sistem de reguli, căutând constant să mă ridic la așteptările altcuiva, vizând mereu perfecțiunea, pe care, desigur, nu am reușit să o ating vreodată“.

„Dacă la serviciu apărea un factor de stres, mă perpeleam în sinea mea și nu puteam lua nicio decizie. Reacția mea automată era să cer sfatul mamei mele, care bineînțeles nu-mi era de ajutor, pentru că mama nu era în locul meu. Noi doi nu eram aceeași persoană. Mi-am dat seama, prin terapie, că mă autocenzuram…“, a tras aer în piept, îi puteam vedea suferința din privire „…tot timpul“. Mi-a explicat conflictul pe care îl resimțise pe măsură ce creștea și devenea adult între lumea lui interioară și cerințele care veneau din exterior.

Mi-a spus că, în ciuda faptului că după facultate și-a declarat deschis orientarea sexuală, în interiorul său rămăseseră încă o mulțime emoții neexprimate, ca urmare a faptului că își ținuse secretă identitatea sexuală de-a lungul întregii sale copilării. Dev a descris rușinea pe care o simțise: „Am trăit într-o lume complet heterosexuală, în care homosexualitatea pur și simplu nu exista. Ca adolescent, a trebuit să joc o mulțime de roluri ca să îi impresionez pe cei din jur, întrucât ceea ce eu eram nu se încadra în normalitate. O perioadă îndelungată mi-am ascuns homosexualitatea până și de mine însumi“.

Nu-mi puteam imagina pe deplin cum e să fii nevoit să ascunzi o parte esențială a propriei identități. Cuvântul care mi-a venit în gând a fost „otravă“. Am spus: „Se pare că toate aceste lucruri te-au otrăvit. Toate rolurile pe care le-ai jucat, masca pe care a trebuit să o porți de rușine că erai diferit, teama de a fi judecat din această cauză…, este foarte emoționant și foarte dureros să te ascult vorbindu-mi de ele“. Puteam să simt greutatea suferinței sale apăsându-mi pe piept.

Cât timp vorbise, Dev se uitase pe fereastră sau la covor, pătrunzând în adâncurile amintirilor sale, iar când m-a auzit recunoscând cât de greu i-a

fost, s-a uitat la mine, apoi și-a întors privirea spre Aengus, ca spre un sanctuar al stabilității.

Aengus l-a aprobat călduros din cap, transmițându-i parcă mesajul: „Da, așa a fost și acum ești bine“. A fost un gest scurt, care a durat doar câteva secunde, dar suficient de puternic cât să insufle acel sentiment de încredere: nu putem risca să mergem în locurile dureroase din interiorul nostru decât dacă ne simțim în siguranță.

Gestul lui Aengus i-a dat lui Dev încrederea necesară pentru a descrie modul în care mama lui s-a adaptat la vestea că este homosexual. În primul rând mi-a spus că i-a luat foarte mult timp. Apoi a continuat: „Când m-am născut, mama probabil s-a gândit că fiul ei va fi un director executiv de succes, va merge la Oxford și va trăi într-un ritm năucitor, iar eu am ajuns să nu știu nici măcar cine sunt. Inițial, mama nu mi-a sprijinit orientarea sexuală. N-a fost aspră cu mine, dar am trăit amândoi într-un fel de stare suspendată, în care ea nu accepta că sunt homosexual. Orice spuneam ducea inevitabil la o ceartă. Apoi niciunul dintre noi nu mai scotea un cuvânt. Mama spera că o să-mi treacă: E doar o fază. Îmi amintesc că odată i-am spus că vreau să mă angajez la un coafor, cu jumătate de normă. Mi-a spus foarte hotărâtă: Nu, nu cred că este o idee bună“.

„Toate conversațiile noastre erau despre ce este și ce nu este potrivit pentru băiatul ei. Știu că unul dintre motivele acestor discuții era originea noastră indiană, dorința mamei de a se integra în societate, de a nu fi criticată. Noi oricum eram deja diferiți, iar faptul că acum exista încă un motiv care ne-ar fi făcut și mai diferiți o speria. Nu voia nicicum să cedeze. De exemplu, odată eram în vacanță și i-am spus că vreau să-i spun fratelui meu mai mic, iar ea mi-a impus să nu fac asta: Nu, nu încă, este prea mic. Dar eu tot i-am spus. Mă săturasem de toată povestea asta. Fratele meu era suficient de mare. Totul se învârtea în jurul versiunii ei despre mine: cine ar trebui să fiu, ce le-ar putea spune familiei și prietenilor și ce ar face-o mândră de mine, dar această versiune nu includea nici un aspect din cine eram eu cu adevărat.“

Am discutat despre importanța credinței lui hinduse și despre tensiunea pe care aceasta i-o cauza. Pentru unii hinduși, homosexualitatea este

inacceptabilă: ea contravine învățăturilor conform cărora „natural“ este ca bărbații și femeile să se căsătorească și să aibă copii. Alții cred că homosexualitatea are un loc în comunitate, susținând că sculpturile antice din temple arată indivizi de același sex care au raporturi sexuale. Ca în orice religie, întâlnim oameni care se opun, alții care o susțin activ, mulți care sunt pur și simplu neutri sau care aleg să susțină în tăcere alegerea sexuală a celor din jurul lor, așa cum a făcut și tatăl lui Dev. Dev știa că nu poate controla dacă este sau nu judecat de ceilalți, iar pentru el era important să se poată accepta pe el însuși fără să se judece și să își păstreze credința și convingerile cu compasiune.

Dev intrase în vâltoarea propriilor amintiri. „Normal că n-am vorbit niciodată despre asta cu tata. Subiectul era oricum greu în sine, dar, cu toate că era un tradiționalist, în mod surprinzător, știam că mă susținea și că pentru el nu schimba nimic faptul dacă eram sau nu homosexual. Dacă l-ar fi deranjat, ar fi spus ceva. Nu am avut niciodată o conversație, acea discuție tată-fiu… Ar fi fost groaznic de ciudat…“

Dev și-a îndreptat apoi atenția spre mama lui. A vorbit despre cât de multe a făcut aceasta pentru el, cât de multă afecțiune i-a arătat, dar și despre un sentiment aproape insesizabil de eșec, care l-a însoțit mereu — „Aproape nimic din ce făceam nu era suficient de bun“ — și care a apărut din necesitatea de a ascunde o parte esențială a identității lui. Un aspect fundamental al identității noastre este acela că simțim iubirea și apartenența. Dev simțise contrariul. „Faptul că eram homosexual nu se potrivea cu planurile pe care le avea ea pentru mine, iar rezistența ei m-a rănit profund“. De aceea Dev nu dusese niciun partener acasă pentru a-l prezenta părinților și nu reușea să mențină o relație: „Niciodată nu mi-a plăcut cineva suficient de mult“.

Totul s-a schimbat însă când l-a cunoscut pe Aengus. El i-a oferit încrederea necesară pentru a-și înfrunta mama. Dev i-a dat acesteia de ales: fie accepta să îl cunoască pe Aengus, fie nu va mai veni acasă la Festivalul Luminilor (Diwali) sau cu nicio altă ocazie. Priya nu ar fi putut îndura așa ceva. Își iubea enorm de mult fiul. Astfel că, într-o zi de iarnă, l-a întâlnit în sfârșit pe Aengus și „a fost impresionată de el, când a văzut ce om minunat este.

De atunci, relația mea nu a mai fost o problemă. Mama l-a îndrăgit pe Aengus și, cât am stat acasă, voia să-și petreacă tot timpul cu el“.

În timp ce îl ascultam pe Dev, îmi imaginam nenumăratele modalități în care părinții pot reacționa atunci când află că au un copil homosexual, nu pentru că ar înceta să îl mai iubească sau l-ar iubi mai puțin, ci din contră, pentru că îl iubesc în continuare, pentru că simt o nevoie feroce de a-l proteja de prejudecățile cu care își imaginează că s-ar putea confrunta. Dar, în același timp, această protecție nu face decât să perpetueze stigmatizarea homosexualității și relațiilor dintre persoanele de același sex.

Pentru a crește un tânăr adult care să aibă încredere în el, la fel de important cum este să-l iubim, este să îl cunoaștem, să îl descoperim și să îl susținem așa cum este el în realitate, nu cum ne-am așteptat să fie. În cartea sa, Thrivers: the surprising reason some kids struggle while others shine (Povești de succes care încep din copilărie: De ce unii copii se străduiesc, în timp ce alții excelează), dr. Michele Borba prezintă în detaliu cercetările și opiniile experților care susțin acest lucru.

Dev a fost modelat de trecutul său, ceea ce justifică vulnerabilitatea lui la critică și marginalizare. Dar el nu era definit doar de lucrurile acestea. Acum, ca adult, se mândrea de faptul că este homosexual și se simțea mai puternic pentru că trecuse prin atâtea dificultăți. De asemenea, găsise modalități de a gestiona stresul, făcea exerciții fizice în mod regulat, își acorda timp pentru relaxare și vorbea deschis despre lucrurile pe care le simțea. Ajunsese să se cunoască mai bine prin intermediul terapiei, iar stima de sine crescuse. El a demonstrat că nu lucrurile care ți se întâmplă contează, ci modul în care reacționezi la ele.

Aengus ascultase cu atenție, transmițându-i lui Dev semnale de încurajare. Mi-am mutat atenția spre el și l-am întrebat care este experiența lui cu comunitatea LGBTQ+ și discriminarea. Am fost uimită să aud că Irlanda era a noua țară din lume care sprijinise căsătoriile între persoane de același sex.

Părinții lui făceau parte din generația care modificase poziția societății față de comunitatea LGBTQ+ dintr-o majoritate covârșitor de conservatoare într-una dintre cele mai liberale din lume. Pentru ei nu fusese dificil să accepte orientarea sexuală a fiului lor și își exprimaseră susținerea homosexualității votând pentru legea căsătoriei între persoane de același sex. Aengus era mândru de deschiderea și curajul lor de a contribui la schimbarea lumii pentru el și pentru comunitatea gay. Și fusese impresionat de curajul mamei lui Dev de a-și schimba convingerile. Până a sosit momentul cununiei, a spus Aengus, fiecare devenise foarte apropiat de familia celuilalt. „Îmi amintesc că am spus în discursul meu de la nuntă că niciodată n-am putut să înțeleg glumele cu soacre. Fiecare dintre noi s-a integrat cu ușurință și bucurie în viața și familia celuilalt.“

Aceasta ne-a condus la problema lor actuală: adopția. Spre deosebire de alte cupluri, ei nu au presupus în mod automat că vor avea copii. Aengus mi-a spus: „Ca persoană gay, a avea copii nu era o opțiune… Cu toate că sondajele sugerează că homosexualitatea este acceptată în general de societate, pot spune, din experiența personală, că oamenii încă sunt deranjați când aud că două persoane de același sex sunt căsătorite. Homosexualitatea devine un lucru rău și jenant în fața ideii că aceste persoane vor să fie părinți“. Au! Am înțeles că, deși duceau o viață fericită, în care nu își mai ascundeau orientarea sexuală și erau apropiați de familie și înconjurați de o mulțime de prieteni, încă există o barieră și o discriminare inerentă împotriva homosexualității și, mai ales, împotriva ideii de părinte homosexual. Acest lucru arată cât de lentă este schimbarea valorilor culturale și cât de înrădăcinată poate fi viziunea oamenilor despre „normalitate“. Noi, cei din afara comunității LGBTQ+, trebuie să recunoaștem că prejudecățile noastre provoacă multă suferință.

Dev mă fixa cu privirea în timp ce îmi descria discuțiile pe care le purtase cu Aengus de-a lungul anilor. Primele lor conversații începuseră cu întrebarea: „Tu te vezi ca părinte?“ Apoi, când au fost de acord că amândoi își doresc copii, și-au pus întrebarea: „Tu cum ai vrea să facem asta?“ Au analizat toate opțiunile și, fără niciun fel de idei preconcepute sau judecăți,

au știut că mama-surogat sau copaternitatea (o femeie le-ar fi purtat copilul și după naștere ar fi împărțit toți trei rolul de părinte) nu erau opțiunile potrivite pentru ei.

Cei doi împărtășeau o viziune similară despre familie. Niciunul dintre ei nu simțea o dorință deosebită de a transmite propriile gene copilului său, poate și pentru că în tinerețea lor acest lucru nu părea că va fi vreodată o posibilitate. S-au documentat foarte mult, au participat la o mulțime de cursuri și seminare, iar planul lor a avansat până în punctul în care au știut că vor să adopte prin intermediul autorităților locale. Au aflat că trebuie să aibă o casă potrivită pentru un copil, să demonstreze stabilitatea și soliditatea relației lor, să demonstreze siguranța financiară, prin dovada unui loc de muncă, și disponibilitatea de a fi părinți. Îndeplineau toate aceste cerințe.

În pofida unor temeri și a unor mici amânări, au contactat recent autoritatea locală care le-a desemnat un asistent social: Candice.

Familiile lor au fost încântate. „Părinți au fost extaziați că am început demersurile“, a spus Aengus. Cei doi și-au avertizat însă părinții că drumul pe care au pornit nu va fi unul ușor, că probabil vor apărea tot felul de obstacole și că nu exista nicio certitudine că cererea lor va fi aprobată. Și, chiar dacă acest lucru s-ar fi întâmplat, tot n-ar fi știut pe cine adoptă: ar putea fi vorba despre frați sau despre un copil cu dizabilități. Șansa de a adopta un bebeluș era mică, iar dacă decideau că preferă un bebeluș, ar fi însemnat să aștepte chiar și cinci ani, lucru pe care nu și-l doreau. Știau că nu puteau adopta un copil dacă aveau probleme preexistente legate de furie, așa că și-au analizat competențele și limitele, un pas important în adopție.

Am recunoscut că relația lor cu mine era mai mult un spațiu de reflecție decât o terapie intensă și am convenit să ne întâlnim lunar, cu posibilitatea de a mări numărul de ședințe în caz de criză.

În ultimele patru decenii, numărul de adopții din Marea Britanie a scăzut de la 12 121 în Anglia și Țara Galilor în 1978 (date de la Biroul Național de

Statistică din Marea Britanie) la 4 350 în 2017, în ciuda creșterii numărului de copii aflați în plasament: 72 760 în 2017. Motivele sunt variate, unul dintre ele fiind creșterea ratei de succes a fertilizării în vitro de la 7% la 30%. Cifrele privind succesul și eșecul procesului de adopție sunt greu de măsurat, astfel încât orice statistică reprezintă doar o aproximare. Doar 1%–3% dintre adopțiile de bebeluși eșuează, dar în cazul copiilor mai mari adopțiile eșuează în proporții mult mai mari: până la 30% dintre adolescenții adoptați se întorc în plasament. Abuzul și neglijarea pe care acești copii le-au îndurat deseori pot duce la dificultatea de a mai avea încredere în părinții adoptivi și, în consecință, comportamentul lor poate fi imposibil de gestionat.

Ascultându-i pe Dev și Aengus, mi-am dat seama că prima lor opțiune pentru a-și întemeia o familie fusese adopția, pentru care începuseră de altfel și demersurile. Pentru ei aceasta a fost un dar. Ei își negociaseră pierderile legate de identitate și sexualitate, atunci când și-au recunoscut orientarea sexuală în fața familiei. La momentul respectiv nu au crezut că ar avea vreo șansă de a deveni părinți, așa că n-au avut niciun fel de așteptări.

Suntem fericiți când așteptările noastre devin realitate, iar când acest lucru nu se întâmplă, ele devin o sursă de suferință. Pentru multe persoane, indiferent dacă sunt singure sau formează un cuplu, adopția reprezintă doar a doua opțiune, după ce formarea unei familii pe cale naturală a eșuat, fie pentru că femeile nu au reușit să rămână însărcinate sau au suferit avorturi, fie pentru că bebelușii au murit în pântec. Părinții — bărbați și femei — au fost nevoiți să accepte realitatea că nu pot aduce pe lume un copil sănătos, ceea ce inițial considerau că este dreptul sau chiar obligația lor. Întemeierea unei familii poate fi un drum dificil. Anumite aspecte ale stimei și identității de sine pot fi grav afectate, generând o multitudine de emoții, precum furia, dezamăgirea și invidia.

Mi-am amintit de o vizită pe care o făcusem la Adoption UK cu câțiva ani în urmă pentru a discuta despre disponibilitatea emoțională de a adopta a părinților care trec printr-un proces de doliu. Am explorat avantajele și

impactul unui interval recomandat între moartea unui copil și eligibilitatea părinților de a adopta. Stabilirea acestui interval nu reprezintă în niciun caz o judecată asupra capacității lor de a crea cămine iubitoare și fericite prin intermediul adopției, ci vine pur și simplu în întâmpinarea faptului că realizarea doliului după visul destrămat de a avea o familie necesită timp.

În primul an am fost impresionată și puțin intimidată de rigurozitatea verificărilor la care au fost supuși Dev și Aengus. Nu am putut să nu mă gândesc la faptul că poate toți părinții ar trebui să treacă printr-o versiune a acestei experiențe, care să îi determine să reflecteze asupra propriei capacități de a fi părinți și de a forma un cămin iubitor, asupra disponibilității unui sprijin solid din partea celor din jur și asupra motivelor pentru care își doresc un copil. Procesul de reflecție, în care fiecare privește înapoi către propria copilărie și ia de acolo lucrurile pozitive, lăsând în urmă aspectele negative, poate părea un exercițiu simplu, dar este în esență revelator pentru orice viitor părinte.

În fiecare lună aflam despre un nou obstacol pe care Dev și Aengus trebuiau să-l depășească. Punerea constantă în balanță a nevoii interioare de a fi sinceri și a pericolului că, dacă vor fi prea sinceri, își vor sabota singuri șansele de a deveni părinți îi provoca anxietate lui Dev, în care mai răsunau și acum ecouri ale nevoii lui de perfecțiune din copilărie.

Ambii bărbați au dezvoltat o relație bună cu Candice. Pe parcursul acelui an, ea a devenit cea mai importantă persoană din viața lor. La fiecare întâlnire cu ea, Aengus simțea, în cuvintele lui, „că trebuie să fiu pe fază. Nu știam ce anume caută, cum gândesc și cum îi compară pe cei care vor să adopte. Fiecare întâlnire cu ea era ca un examen“.

Au fost câteva luni în care parcă simțeam cum intensitatea sentimentului lor de a nu ști ce urma se lovea de dorința și de așteptările lor. Într-o ședință, Aengus a crezut că a dat-o în bară pentru că i s-a cerut să dea un exemplu din copilăria sa, legat de modul în care părinții lui reacționau la stres: „Odată, când eu și sora mea eram obraznici, mama, exasperată, ne-a dus cu

mașina la o casă de copii și ne-a spus: Aici vă las, dacă nu vă purtați frumos. Am plâns toată săptămâna și ne-am purtat exemplar“.

Dev s-a uitat la el, răsucindu-și mâinile: „Dumnezeule! O casă de copii! Mi-e groază de următoarea întâlnire. Oare chiar am dat-o în bară?“ În fiecare lună mai apărea câte o bombă care îi făcea să creadă că și-au distrus șansele, uneori când trimiteau chestionarele completate cu detaliile personale, alteori când nu puteau accesa actele care dovedeau că au lucrat în străinătate și că nu au cazier. Totul se rezolva în cele din urmă.

Într-o ședință, au descris ziua bizară în care Candice a intrat în bucătăria lor, unde a petrecut ore întregi examinând toate extrasele de cont, întrebând ce înseamnă fiecare rubrică.

Recunoșteam tensiunea lui Aengus în gestul lui constant de a-și freca ceafa cu podul palmei atunci când vorbea. În timpul fiecărei ședințe recunoșteam cât de apăsătoare sunt situațiile prin care treceau și le sugeram diverse modalități prin care să-și poată menține echilibrul emoțional. În același timp însă uneori mă simțeam neputincioasă. Și nu voiam să le transmit și lor starea mea.

Mi-am dat seama că eram foarte devotată succesului lor, așa cum sunt devotată succesului tuturor clienților mei. Nu am fost niciodată un ecran imparțial[4] care doar reflectă o interpretare a experienței lor. Scopul meu este să fiu conectată atât la povestea lor, cât și la activitatea mea. Am căutat să le transmit că am foarte multă încredere în ei și că sunt alături de ei, asigurându-mă în același timp că păstrez o distanță suficient de mare între noi, cât să îi pot susține într-un mod eficace. A trebuit să verific dacă nu am pierdut din vedere acest echilibru și să mă recalibrez prin supervizare și prin „tratamentul“ meu obișnuit constând în sport și meditație.

La unsprezece luni de la depunerea cererii, Dev și Aengus au pășit veseli în cabinet. Cu un zâmbet larg pe față, fiecare a țâșnit spre scaunul lui: pentru un sentiment de siguranță, locul pe care îl alegem prima dată este cel pe care îl vom păstra pe durata întregii terapii. Au descris teroarea pe care au

simțit-o în fața celor cincisprezece membri ai comisiei: președintele, părinții care adoptaseră în trecut, observatorii și Candice. Dev a povestit despre euforia pe care o simțise: „Ar fi putut fi cea mai infernală zi din viața noastră, dacă cineva din spatele unui birou ne-ar fi spus: Nu vă aprobăm din motivul ăsta sau celălalt, ar fi însemnat că nu vom avea un copil“.

Aengus era prea entuziasmat ca să-l lase să se concentreze asupra aspectelor negative. „Ne-au aprobat cererea! Am așa o stare extaziată — sunt absolut încântat. Nu putem spune nimănui, pentru că mai trebuie să stabilim când și cum ne va fi încredințat un copil.“

Și eu simțeam, la rândul meu, propria bucurie. Fusese un drum lung, plin de emoții și obstacole, iar senzația noastră colectivă de ușurare aproape că era palpabilă. M-am întrebat dacă sentimentul pe care l-au avut ei când au aflat că le-a fost aprobată cererea de adopție este similar cu cel pe care îl are o mamă care își dorește un copil, atunci când află că este însărcinată: este acel moment în care a deveni părinte, a avea un copil devine o posibilitate reală, dar nu și o certitudine. Mai trebuie îndurată încă o perioadă plină de necunoscut și anxietăți.

În căutarea lor, Aengus și Dev au descris experiența ireală de a se fi înscris pe ceea ce părea o pagină de Facebook cu profilurile a sute de copii și de a fi căutat printre aceste profiluri copilul pe care și-ar fi dorit să-l adopte. Își lăsaseră deja numele pe pagina respectivă, dar nu primiseră încă niciun răspuns de la autoritatea locală.

Șase săptămâni mai târziu, mi-au spus că își declaraseră interesul pentru un bebeluș de trei luni, R. Se întâmplă foarte rar ca un copil atât de mic să fie propus spre adopție. Era o fetiță a cărei mamă luase această decizie. Dev și Aengus știau că mai multe familii depuseseră cereri pentru ea, dar în cele din urmă ei doi fuseseră aleși de autorități. Mă așteptam să le văd bucuria după așa o veste, dar pe trupurile lor citeam în schimb stresul acumulat în urma întâlnirii din ziua precedentă. Îndураseră cu greu cele nouăzeci de minute. Lui Aengus îi tremura vocea: „Am văzut trei fotografii ale micuței. E minunată… E un miracol ce se întâmplă…“ Ochii lui albaștri se umpluseră de lacrimi. Era copleșit de magnitudinea evenimentului. Viitorul

lui Dev și al lui se schimba pentru totdeauna. Nu era deloc ușor pentru ei să asimileze tot ce li se întâmpla.

Dev și Aengus au fost informați că, la început, o vor lua în plasament pe micuța R, urmând ca abia după zece săptămâni să poată depune cererea de adopție. Candice le-a spus că pentru primul pas trebuie să aibă totul pregătit în două săptămâni.

Am fost ușurată de faptul că învățaseră și integraseră mecanisme bune de coping, care să îi ajute să-și mențină reziliența emoțională. Dev avea ședințele lui regulate de yoga, înot și meditație, iar Aengus jurnalul, alergatul și mersul la sală. Aceste mecanisme aveau să fie testate în săptămânile și lunile care au urmat.

Pentru că abia deveniseră părinți, mulți dintre prietenii și colegii lor cu experiență le ofereau tot felul de sfaturi, siguri fiecare pe cunoștințele lor. Dar Dev și Aengus se simțeau confortabil în postura lor de neștiutori: flexibilitatea lor le-ar fi permis să fie mai receptivi la nevoile bebelușului R. Pentru ei a fost extrem de important că aveau o rețea fantastică de rude și prieteni la care puteau apela pentru sprijin. Ba mai mult chiar, în calitate de proaspeți părinți, i-au rugat pe opt dintre aceștia, care aveau anumite competențe și cunoștințe, să devină echipa lor de consilieri, cărora se simțeau încrezători să le ceară ajutorul sau sfatul: erau o echipă de orientare. Poate că ar trebui să avem cu toții o echipă de sprijin. Așa cum spune proverbul african: „E nevoie de un sat întreg pentru a crește un copil“. Chiar așa este.

*

De când lucram cu Dev și Aengus, am observat că atitudinea și deschiderea mea față de părinții de același sex treceau printr-o tranziție. Avusesem întotdeauna convingerea că sunt imparțială, dar tind să cred că lucrurile nu au stat tocmai așa, pentru că acum începeam să citesc articole pe care nu le

„observasem“ înainte. Atenția mi-a fost în mod deosebit atrasă de faptul că reacția mea emoțională la ele devenise mult mai intensă. Nu mai eram doar vag interesată: acum eram dornică să găsesc tot mai multe povești pe care să le citesc și tot mai multe programe pe care să le urmăresc. Eram deschisă la o perspectivă de învățare care era complet nouă pentru mine.

Acest lucru m-a dus cu gândul la ideea de diferență, la motivul pentru care aceasta reprezintă o barieră în calea conexiunii interumane. Prima noastră reacție față de ceva diferit este adesea frica, iar antidotul pentru aceasta este expunerea. Atunci când privim o persoană de la distanță și îi punem o etichetă, este posibil să o judecăm greșit, într-un mod negativ. Însă, pe măsură ce ne apropiem de această persoană și o descoperim, vedem cum amenințarea se diminuează. În scop evolutiv, structura noastră psihologică vede diferența ca pe un potențial pericol — „pericolul străinului[5]“: pentru strămoșii noștri, a fi în afara tribului însemna o amenințare la adresa vieții. În ultimul secol, schimbările din cadrul societății au avut loc într-un ritm foarte rapid: trăim într-o lume conectată în mod excepțional la globalizare, tehnologie și călătorii. Ne confruntăm cu o asemenea diversitate, cu asemenea difrențe, care erau de neimaginat chiar și cu șaptezeci de ani în urmă. Sistemele noastre interne nu s-au adaptaptat în ritmul acestor schimbări. Diferența încă mai reprezintă o provocare. Alegem adesea să rămânem în zona noastră de confort, în spatele zidurilor propriei noastre viziuni despre „normalitate“, care cu timpul devine însă tot mai restrânsă și, prin ignoranță, generează prejudecăți. Pentru mine, poate chiar pentru fiecare dintre noi, este esențial să fiu curioasă, să explorez și să învăț despre nenumăratele moduri diferite de a trăi și de a fi: numai îndurând disconfortul putem crește. Eram cu siguranță recunoscătoare pentru deschiderea și reînsuflețirea pe care acest cuplu mi le-a oferit.

Dev și Aengus au anulat câteva ședințe, pentru că erau preocupați de procesul de adopție. Mi-au lipsit. Îmi mai trimiteau mesaje scurte, care mai țineau frica la distanță, dar abia când i-am văzut pe Zoom, din cauza pandemiei, stând unul lângă altul pe canapeaua lor, cu diverse obiecte pentru bebeluși pe fundal, am aflat de drama prin care trecuseră. Ne-am

zâmbit larg unul altuia, iar eu mă tot uitam la covorul de joacă din spatele lor. Voiam să le aud povestea și eram încântată să aflu că în camera alăturată dormea o fetiță. Fetița lor, Rachel.

În ziua în care urmau să o întâlnească pe micuța Rachel, au primit un telefon de la Candice: persoana care avea grijă de fetiță nu se simțea bine și anula întâlnirea. Au fost extrem de dezamăgiți și descurajați. Au devenit anxioși și încordați, abia dacă mai dormeau, dar au reușit totuși să cumpere pătuțul și restul setului. Erau foarte îngrijorați. Imediat s-au gândit că ceva nu era în regulă. În timp ce îndurau teribila așteptare a unor vești noi, așa cum facem cu toții, și-au descărcat supărarea unul pe celălalt, certându-se din cauza unor mici neînțelegeri domestice, până când unul dintre ei pleca supărat la o plimbare, lăsându-l pe celălalt să se calmeze. Atunci când așteptăm ca un copil să se nască, suntem fără îndoială stresați, dar știm cu certitudine că acel copil se va naște în cele din urmă. Aengus a spus, apăsându-și bărbia cu degetul: „Autoritățile locale iau în considerare în primul rând nevoile copilului, apoi pe cele ale mamei biologice, iar ale noastre se află undeva la finalul listei. Dacă mama bebelușului s-ar fi răzgândit, pentru noi s-ar fi terminat totul“. Aceasta fusese grija care le alimentase frica profundă în săptămâna care a urmat conversației cu Candice.

Dev a adăugat: „Ne simțeam absolut neputincioși. Am făcut eforturi să rămânem complet raționali cu Candice, să nu ne pierdem cumpătul cu nimeni și să spunem doar mulțumesc pentru că ne țineți la curent și apoi iar să așteptăm…“ Se foloseau cu succes de mecanismele lor de coping, pe care cu greu le învățaseră în trecut.

În cele din urmă, au fost chemați la sediu, pentru o întâlnire cu asistentul social care era responsabil pentru Rachel, dar spre marea lor surprindere și bucurie, au ajuns să o cunoască și pe fetiță. În contrast cu procedura deja stabilită, Rachel nu a fost adusă de asistenta ei maternală, ci de o prietenă de-ale acesteia. Aengus și-a amintit: „În acel moment, tot haosul a dispărut. Rachel era într-un cărucior, iar noi ne-am concentrat doar asupra ei. Acele treizeci de minute au fost absolut incredibile“.

Dev a adăugat: „Ne-am îndrăgostit de ea pe loc. Ne-a zâmbit. Pe mine m-a apucat de deget“. Acum aveam cu toții lacrimi în ochi, gândindu-ne cât de repede și de profund a ajuns în inimile lor care o așteptaseră deschise atât de mult timp.

Aengus a vorbit în numele amândurora: „A fost minunat să o ținem în brațe și să ne jucăm cu ea, chiar am simțit că există o legătură reală între ea și noi. Era iubire, fără îndoială, deși de atunci acea iubire a crescut — și continuă încă să crească — mai profundă și mai puternică decât orice altceva vreunul dintre noi simțise până acum“. Aengus a descris adevărata iubire părintească, acea iubire nemărginită pe care un părinte o are pentru copilul său. Eu însămi o simțisem, chiar auzisem și citisem despre ea în cazul părinților biologici, iar acum eram extrem de mișcată să aud că și părinții adoptivi o simt la aceeași intensitate.

A doua zi au avut programată încă o întâlnire cu Rachel și au fost puțin tulburați de scutecul ei plin și de mirosul prea dulce, aproape neplăcut, pe care îl emana, dar s-au bucurat nespus de mult de cele cincizeci de minute pe care aveau să petreacă împreună. Aengus a spus: „Am simțit că sunt părinte“. Își dorea să o ia acasă. Un asistent social senior i-a luat deoparte pentru a le spune că perioada obișnuită de tranziție fusese redusă și o puteau lua pe Rachel acasă a doua zi, dar îi ruga să nu îi spună nimic persoanei care venise cu fetița. Acest lucru li s-a părut ciudat, dar vestea era încurajatoare.

Dev și Aengus au ajuns la agenție ridicol de devreme, cu noul scaun pentru copil montat pe bancheta din spate și căruciorul pregătit în portbagaj. „Era cea mai importantă zi din viața noastră, la fel de importantă ca ziua în care ne-am căsătorit“. Dar s-a dovedit a fi traumatizantă. Asistenta maternală nu a venit și nu putea fi contactată. Au așteptat din ce în ce mai neliniștiți la agenție, plecând acasă abia la 9:00 seara, când li s-a spus că Rachel era considerată acum un „copil dispărut“ și că poliția începuse căutările. Cu alte cuvinte, fusese răpită. Dev și Aengus erau îngroziți, iar temerea lor cea mai mare era, așa cum a formulat-o Dev, că „asistenta maternală se putea arunca de pe o stâncă cu ea în brațe. Mă simțeam complet golit de viață pe dinăuntru. Din punct de vedere legal, copila aceasta nu era a noastră, abia

dacă o cunoșteam, dar tot ce simțeam față de ea o făcea să fie a noastră“. Am tresărit cu toții când ne-am gândit la ce s-ar fi putut întâmpla. Puteam să văd șocul din trupurile lor. M-am uitat la covorul de joacă din fundal pentru a-mi reaminti că era vie și sănătoasă.

La miezul nopții, doi polițiști au venit la ușa lor. Erau amabili și își dădeau seama de semnificația prezenței lor. Zâmbind, unul dintre ei le-a înmânat-o pe Rachel, spunându-le: „Veniți să vă luați copilul“.

În următoarele săptămâni, viața lor s-a derulat pe două planuri: creșterea lui Rachel și încheierea demersurilor pentru a deveni părinții ei legali. Fetița era un bebeluș fericit și zâmbitor, care răspundea la prezența lor. Erau de părere că ea le ușura sarcina de părinți. Am zâmbit. Când nu ne înnebunesc, cu toții credem că avem niște copiii incredibil de speciali! Au învățat în timp semnalele ei de foame, de oboseală și cum să jongleze cu nopțile albe și cu hrănitul. A fi părinții lui Rachel cuprindea un strat în plus de complexitate: simțeau că este copilul lor, dar din punct de vedere legal nu era. Se aflau într-un spațiu liminal, în care simțeau o iubire nemărginită pentru ea, dar și o teamă constantă că oricând ar putea fi luată de lângă ei, dacă mama ei biologică se răzgândea.

Așa cum Aengus a spus foarte solemn: „Suntem, dar nu suntem părinți“. Au încercat să nu își „ofere toată iubirea“, ca să se protejeze de potențiala suferință, dar niciunul dintre noi nu-și poate drămui iubirea, ca să poată compensa ulterior pentru o eventuală suferință. Iubirea este o chestiune riscantă. Trebuiau să îi arate asistentei sociale tot ceea ce făceau: își notau fiecare masă, durată a somnului și schimbare a scutecului. Proaspeții părinți se simt de obicei nepregătiți. Ei învață un nou limbaj și un nou set de abilități, dar ca proaspeți părinți adoptivi, care sunt observați și evaluați, acest proces este intensificat, iar, după cum aveam să înțeleg, Dev și Aengus voiau să-și dovedească legitimitatea de a fi părinți. Așa cum Aengus a spus atât de elocvent, „când ești evaluat, simți că ești o altă persoană. Ești mereu împins să faci ceva — nu mai pare că faci parte dintr-o familie adevărată… Este extenuant“.

Adopția este un domeniu care cuprinde extrem de multe provocări. Într-o manieră aparte, le-a solicitat rezerve uriașe pentru a rezista întregului proces și pentru a rămâne sensibili și iubitori. Pe lângă activitatea de creștere a fetiței, a existat și un proces în instanță, intentat de asistenta maternală, care a încălcat toate regulile și a depus propria ei cerere de adopție a lui Rachel. Din fericire, judecătorul a decis în favoarea lui Dev și Aengus. Mai târziu, Aengus a mers în instanță, unde i-a fost aprobată cererea de încuviințare a adopției: „Am stat pe pod și am plâns cât să umplu un lac întreg cu toate tensiunile, grijile și insomniile“. Mi-au zâmbit dincolo de ecran. „A durat mult timp“, dar Rachel era acum, din punct de vedere legal, copilul lor.

În calitate de persoană care, la începutul vieții de părinte, a navigat în cadrul tradițional, în care nimeni nu punea întrebări indiscrete, am fost tulburată de nivelul de insensibilitate la care erau supuși Dev și Aengus atunci când ieșeau cu Rachel. Dev mi-a spus, în timp ce-și răsucea degetul: „Am observat din ce în ce mai mult acest lucru. Suntem doi bărbați cu un copil, iar oamenii se holbează la noi, deși locuim într-o zonă cu diversitate… Unui bătrân i-a căzut fața, pur și simplu a rămas cu gura deschisă când ne-a văzut. Și continua să se uite la noi. M-am simțit foarte incomod. Poate că reacția lui avea o notă pozitivă, dar eu nu într-acolo m-am dus cu gândul… Alteori ne mai zâmbește câte un milenial extravagant. Totul este puțin ciudat“.

Alte incidente au fost la fel de supărătoare. Un părinte responsabil cu un grup de joacă a întrebat-o pe Rachel: „Unde e mami?“, fără să se uite măcar la Dev, ca și cum acesta nu ar fi existat. Un farmacist a întrebat unde era mama ei și, după ce i-au explicat că a fost adoptată, a spus: „Ce păcat!“ Referindu-se la pielea ei brună a întrebat: „Este de aici?“ A fost bizar.
În timp ce rememorau acest sentiment de alienare, puteam simți tensiunea din corpurile lor chiar și prin ecran: Aengus, cu maxilarul încleștat, privea în podea, în timp ce Dev își apăsa bărbia cu mâna, privind pe fereastră, aruncându-și din când în când o privire unul celuilalt.

Am simțit că era necesar să se distanțeze de această amintire. Experiența lor de a fi fixați cu privirea pentru că erau diferiți era cu atât mai neplăcută, cu cât până acum „trecuseră foarte ușor drept heterosexuali“. Aengus a explicat: „Am fost educat să nu-mi exprim niciodată afecțiunea în public, așa că nu era evident că suntem un cuplu gay. Nu ne ținem de mână în public. Cu Rachel însă este ca și cum anunțăm din nou pe toată lumea că suntem gay. Mă simt văzut în tot felul de moduri diferite“. Înțelegeam sensul acestor cuvinte și, pentru prima dată, aveam o imagine clară a ceea ce înseamnă să fii un tată homosexual în lumea de astăzi. Cum, ca societate, tindem să privim nepoliticos și uneori să judecăm ceea ce catalogăm drept anormal. Puteam să văd că lui Dev și Aengus le fusese atinsă o vulnerabilitate și că le va lua un timp să se obișnuiască cu efectul pe care acest fapt l-a produs.

A fi tați homosexuali într-o lume care, de la Fecioara Maria încoace, s-a închinat la altarul mamei și copilului reprezintă o lărgire a perspectivei noastre asupra parentalității. Obiceiurile noastre nu au ținut pasul cu schimbările care au avut loc în majoritatea aspectelor vieții cotidiene. Chiar dacă 50% din forța de muncă este compusă din femei, mamele continuă să se ocupe în cea mai mare parte de creșterea copiilor. O prietenă de-ale lui Dev și Aengus, care se bucură de un succes profesional considerabil, a spus: „Soțul meu lucrează part-time, așa că am stabilit să împărțim egal responsabilitățile de părinți, dar este incredibil cât de multe lucruri nu vede și cât de multe nu face — lucruri necesare pentru ca totul să meargă bine în casă. Nu asta ne-a fost înțelegerea“.

Aengus a remarcat: „La serviciu nu mai e nimeni ca mine, iar lucrul ăsta mă face să mă simt străin, izolat“. Când Aengus le-a spus colegilor săi că ar prefera să nu se mai țină ședințe vinerea, ca să poată fi mai liber pentru Rachel, toată lumea a uitat de rugămintea lui. La locul de muncă nu era văzut ca „părinte“, acolo nu îi fusese atribuit acest rol. Pe colegele lui de sex feminin le deranjau presupunerile celorlalți că nu vor putea participa la ședințele de la ora 17:00, pentru că trebuiau să meargă acasă la copiii lor.

Găsirea unui echilibru între a fi părinte și a merge la serviciu este acel Sfânt Graal care rămâne în continuare inaccesibil și care încă se fundamentează

pe criterii de gen. Mamele care lucrează au mai puține șanse de a fi promovate, deoarece se consideră că lor le revine responsabilitatea copiilor — acest lucru poate explica parțial motivul pentru care procentul femeilor în funcții de conducere a rămas scăzut, ajungând abia la 22% în 2018. Se consideră că tații au capacitatea de a gestiona atât viața profesională, cât și pe cea familială, pentru că ei nu trebuie să jongleze între acestea, cu excepția, desigur, a părinților ca Dev și Aengus, atunci când nu se ia în considerare faptul că amândoi contribuie la creșterea copilului. Guvernul și angajatorii mai au încă multe de făcut pentru a da posibilitatea ambilor părinți atât să își poată crește copiii, cât și să poată lucra. Dev a punctat foarte bine: „Nu cred că oamenii înțeleg problemele prin care trecem noi. Înțeleg prin ce trec familiile obișnuite, dar oamenii nu înțeleg prin ce trec persoanele gay care adoptă un copil“.

Dev și Aengus au fost nevoiți să se împace cu două aspecte ale transformării lor în părinți. Primul, și cel mai important, a fost să se accepte pe ei înșiși ca părinți de drept ai fetiței. Ne-am bucurat cu toții de revelația pe care am avut-o când am văzut într-un documentar cum creierul unui tată homosexual care tocmai a primit în adopție un nou-născut se dezvoltă la fel ca acela al unei mame, producând mai multă oxitocină: hormonul atașamentului. Dev și Aengus au descris cu entuziasm experiența lor care susținea descoperirile cercetărilor: auzul lor se intensificase pentru a-i face atenți la plânsetele lui Rachel. M-am întrebat dacă simplul fapt că știau acest lucru le dădea încredere sau legitimitate, iar „legitimitate“ a devenit cuvântul cu care s-au luptat de-a lungul întregului nostru timp petrecut împreună după aceea.

Al doilea aspect era legat de ce fel de părinți își doreau să fie. Dev a descris situația lor: „Ne bucurăm de avantajul că pentru noi nu există un model de urmat, o formulă deja testată și stabilită. Acestea există pentru căsătoriile heterosexuale și părinții heterosexuali, așa că, pentru noi, a nu le avea este fantastic de eliberator, dar în același timp și înfricoșător. Dacă ar fi să facem o delimitare între mine și Aengus, eu sunt mai agitat, iar el este mai blând, dar diferențele sunt infime. Un vecin m-a întrebat odată la cine se

duce Rachel când este bolnavă, iar eu i-am răspuns că la amândoi. El a spus că fiica lui vrea întotdeauna la mama ei. Această «normă» nu există în casa noastră“.

Cei doi își schimbau și perspectiva asupra controlului. Pentru a o adopta pe Rachel, după cum a explicat Dev, „am controlat totul la maximum. Amândurora ne-a rămas acel control, iar neputința noastră de a atinge perfecțiunea în fiecare zi îl scoate la suprafață“. Acum aveau însă o fiică, așa că era necesar să găsească un nou echilibru. După cum a spus Aengus, „nu o să încerc să controlez fiecare mărunțiș. Vreau să o protejez pe Rachel, dar nu o să reușesc întotdeauna. Astea sunt grijile normale pe care orice părinte le are, iar faptul că am realizat asta mi se pare un lucru bun“. A oftat zâmbind.

Aveau dreptate. Acestea erau tranzițiile pe care le presupune rolul de părinte, acelea de a da și a nu da drumul copiilor, de a năzui să dețină mereu controlul pentru a-i proteja și de a le recunoaște în același timp limitele, dansul acesta de-o viață, de a-i ține aproape și de a le acorda spațiu.

Reflectând la toată munca noastră împreună, am ajuns să mă întreb despre semnificația termenilor „normal“ și „anormal“ și despre posibilitatea de a-i distinge unul de celălalt. Am simțit un fior de mânie față de ignoranța oamenilor și față de lipsa lor de sensibilitate, dar apoi mi-am dat seama că de acestea sufeream și eu, înainte de a-i cunoaște pe Dev și pe Aengus. M-am gândit, de asemenea, la dreptul pe care mulți oameni consideră că îl au, de a pune întrebări intruzive despre copiii altora. Experiența lui Dev și a lui Aengus a arătat că reacțiile oamenilor față de copiii adoptați capătă un nivel suplimentar de intruziune: oamenii au simțit că pot spune lucruri despre Rachel, pe care nu le-ar spune în mod obișnuit despre copilul biologic al cuiva. Cuplul a avut parte de replici precum: „Ți-o iau eu“ sau „Nu vrei să o împarți cu mine?“, ca și cum Rachel ar fi fost o marfă de care oricine putea beneficia. Dev a încercat să pună în cuvinte acest lucru atât de greu de explicat: „Vorbim aici despre microagresiune, care este întotdeauna greu de identificat. Dacă alegi să îi confrunți pe oameni când au asemenea reacții,

îți vor spune că tu ești dificil și că ei doar glumeau“. Aengus a descris acest lucru ca fiind „o noțiune ciudată de comunitate sau proprietate asumată“. Au discutat despre asta și cu alți părinți adoptivi, care, de asemenea, au recunoscut acest sentiment în propriile lor experiențe. Părea greu și foarte enervant.

De-a lungul mai multor ședințe, Dev și Aengus au reflectat asupra unui mod potrivit de a se proteja de reacțiile oamenilor și au găsit în cele din urmă o manieră politicoasă de a pune limite clare în interacțiunile cu cei din jur. Aengus mi-a spus: „Odată am fost pe punctul de a împărtăși prea mult, dar mi-am dat seama și m-am abținut. M-am gândit: «Nu, noi doar stăm lângă tobogan. Pe oamenii ăștia n-o să-i mai văd niciodată». Este un lucru mărunt, dar pe dinăuntru se simte ca și cum ceva s-ar schimba în bine“. Era un semn al faptului că încrederea lor în ei înșiși, ca părinți ai lui Rachel, în sfârșit creștea: nu trebuiau să se justifice sau să dea socoteală nimănui. Rachel era copilul lor.

Cum va arăta viitorul lor cu Rachel? Provocarea cea mai mare cu care s-au confruntat Dev și Aengus a constat în găsirea celor mai bune modalități de a o ajuta pe Rachel să se dezvolte. Au vrut să facă tot posibilul pentru ca ea să aibă o viață împlinită. Aengus a exprimat cel mai bine îngrijorarea amândurora: „Cum putem să ne asigurăm că acum facem tot posibilul pentru viitorul ei? Care sunt problemele cu care s-ar putea confrunta mai târziu și pentru care am putea începe să luăm măsuri încă de acum, ca să îi fie mai ușor atunci?“

Ei au înțeles că un copil adoptat poate trăi de fapt toată viața în două familii diferite. O familie este realitatea vieții sale actuale, iar cea de-a doua, viața sa fantasmată, unde „adevărații mami și tati“ sunt idealizați. Un copil adoptat poate căuta constant să dea sens situației sale: a fi, pe de o parte, abandonat sau respins de părinții biologici și a aparține, pe de alta, părinților adoptivi. Aceștia trebuie să dispună de inteligență psihologică și de o gândire superioară, pentru a putea fi alături de copilul lor și a-l sprijini pe parcursul acestui proces turbulent.

Am auzit multe povești despre părinți adoptivi care speră că, dacă își vor bombarda copilul cu iubire, dacă îl vor scălda în iubire, vor reuși să îi alunge suferința cauzată de faptul că a fost dat spre adopție. Iar când realizează că iubirea nu este suficientă pentru a face acest lucru, sunt dărâmați. Iubirea nu poate umple golul lăsat de pierdere. Ea ne poate sprijini când ne dăm voie să suferim și să exprimăm acea suferință. În mod paradoxal, tocmai acest lucru ne poate elibera, ca să putem cuteza să iubim din nou.

Însă acesta nu a fost deloc cazul lui Dev și al lui Aengus. Ei au confecționat o sacoșă mare de pânză cu poza lui Rachel stând pe genunchii mamei ei, pentru a o familiariza cu imaginea acesteia. Fetița o purta cu ea peste tot, spunând „mămica burtica", pentru a avea o amintire kinetică despre ea ca despre mama ei biologică. Voiau să demonstreze că făcuseră tot posibilul pentru a păstra legătura cu mama ei biologică. Îi cereau constant asistentei sociale să o contacteze și de fiecare dată li se spunea că aceasta nu răspunde. Îi deranja faptul că nu aveau nicio informație despre tatăl lui Rachel. Voiau să aibă răspunsuri sincere la viitoarele întrebări pe care fetița le va avea, când va crește. Dar, la rândul lor, nu aveau de unde să le primească.

Ne învârteam în cerc: își imaginau posibile scenarii, în care diverse evenimente din viitor ar putea „activa" curiozitatea lui Rachel cu privire la familia ei biologică, și apoi se loveau de zidul format de toate informațiile care le lipseau, ceea ce nu făcea decât să îi îngrijoreze și mai mult. Le-am cerut să numească lucrurile pe care le știau. Mama ei biologică scrisese o treime din cartea vieții lui Rachel, cu fotografiile ei și ale părinților ei, în care cu toții arătau ca „o familie obișnuită".

La rândul lor însă Dev și Aengus nu au putut continua această carte, pentru că, așa cum a spus Dev, oarecum anxios, „mama biologică a lui Rachel scrisese deja pe ultima pagină Tații tăi îți pot explica mai multe despre asta", iar ei știau că de fapt nu vor putea. În ziua în care Rachel le-a fost încredințată, i-au scris o scrisoare, iar în ziua în care adopția ei a fost finalizată, i-au mai scris una. Le-am spus cu fermitate că aceste scenarii imaginare nu vor face decât să îi tulbure, așa că trebuiau să găsească o cale

de a fi împăcați cu ce știau și cu ce nu știau despre trecutul lui Rachel. Au părut imediat revigorați.

Am fost impresionată să văd cât de deschiși erau la idei noi — ca părinți, ne împotrivim adesea gândirii altora, crezând că o minimalizează pe a noastră. Dev și Aengus erau însă diferiți. Lucraseră atât de mult cu ei înșiși în anii care urmaseră recunoașterii orientării lor sexuale, încât, după atâtea decenii, acum erau încrezători, nu defensivi. Le-am sugerat să stabilească un ritual, care să reprezinte povestea adopției lui Rachel și să marcheze momentul în care a început relația lor cu ea, la fel cum avem ritualuri stabilite pentru toate celelalte tranziții din viață: botezul unui nou-născut, ceremonia de căsătorie, petrecerea de la 18 sau 21 de ani. Am văzut că energia li s-a schimbat. Aengus a spus: „I-am putea arăta lui Rachel ritualul nostru când va fi mai mare, apoi ea și-ar putea stabili propriul ritual…Dacă mama ei este absentă, tot ce stă în puterea noastră este să fim mândri că am făcut tot ce am putut pentru fiica noastră. Suntem și neputincioși. Nu putem prezice cum se va simți Rachel“. A fost o mare ușurare să îi aud spunând lucrurile acestea. Am convenit că o vor putea sprijini în procesul de doliu pentru mama ei biologică: Rachel nu va fi nevoită să se ascundă de ei.

Următoarea ședință a fost una de eliberare. A fost ca și cum în săptămâna precedentă aș fi plantat semințe într-un pământ fertil. Cei doi mă priveau cu fețe zâmbitoare dincolo de ecran și, înainte de a începe, au făcut câteva glume. Dev a început să vorbească într-un ritm exaltat: „S-a întâmplat ceva la ultima ședință, când am vorbit despre răspunsuri la întrebările despre trecutul ei și când ne-am dat seama că trebuie să îi dăm voie să treacă prin procesul de doliu. Nu îi putem oferi soluții. Ne-am gândit mult la ea. Avem chiar și un ritual — ceva care să simbolizeze asta și să poată fi adus în casă“.

Eram nerăbdătoare să aflu ce ar putea fi. Dev a continuat, privindu-mă în ochi, așa cum făcea întotdeauna când voia toată atenția mea: „Nu este vorba doar de a-i oferi răspunsuri. Este cumva o renunțare la povestea trecutului ei, pentru a putea merge înainte, fără a o proteja excesiv, făcând lucrurile în felul nostru. Da, iar ne deschidem în fața lumii. Oamenii chiar

ne consideră diferiți. Dar, în loc să petrecem atât de mult timp gândindu-ne la asta sau încercând să le facem altora pe plac, trebuie să dăm pace acestor preocupări. Trebuie să ne creăm, să ne modelăm și să ne însușim propria noastră poveste“.

Zâmbeam aprobator. Poate că, odată, cu toții vom putea face o versiune a acestui lucru: să ne modelăm propria poveste în loc să credem că există una perfectă în care trebuie să ne potrivim. Am putea avea încredere în propriile noastre convingeri și valori ca părinți, am putea căuta să nu ne mai comparăm cu alții, pentru că asta nu poate decât să ne facă nefericiți. Am putea să ne acordăm permisiunea de a fi „suficient de buni“, de a ne crea propriile ritualuri de familie, care să fie simboluri are legăturilor noastre și ale momentelor speciale petrecute împreună.

Amândoi au vorbit cu entuziasm, explicând pe rând motivele pentru care se produsese acel dezechilibru. Trecutul lui Rachel cântărise greu asupra lor și căutaseră constant modalități de a-l depăși. Nu voiau să pretindă că acesta nu exista: trăiau cu el, dar nu mai voiau să privească în urmă. Aengus a spus: „Ne-am gândit la un cristal pentru că este…“

Dev a intervenit furtunos: „Este un simbol: ușor, magic, spiritual“.

Aengus a continuat: „Faptul că este spiritual înseamnă că poartă cu sine conotații semnificative. Acest obiect [cristalul] este special. Introduce un lucru valoros în casă, cu care noi trăim, așa că vom crea un ritual în jurul lui. Îl vom verbaliza“. Dev i-a continuat gândul — erau cu adevărat pe aceeași lungime de undă: „Vom încheia cu o poezie la sfârșitul ceremoniei. Acela va fi punctul final. Încheiem ceva, îi marcăm sfârșitul. Punem o limită. Una impenetrabilă și importantă“.

Încă un semn al faptului că perspectiva lui Dev se modifica a fost decizia lui de a posta pe contul său privat de socializare o fotografie drăgălașă cu el și Rachel cântând împreună. Fusese reticent să facă asta până acum, iar acest mic gest a demonstrat faptul că își recunoștea rolul de tată. Acum, că integrase în ființa sa nașterea și adopția fiicei sale, putea merge mai departe și marca faptul că el și Aengus erau părinții ei legitimi, care aveau să îi modeleze viitorul.

Experiența de a fi martoră la transformarea lor în părinți a fost pentru mine cel mai emoționant și relevant aspect al activității noastre împreună. Am înțeles că pentru ei, la fel ca pentru toată lumea, a deveni părinte este una dintre cele mai solicitante etape ale vieții: mult-așteptată, semnificativă, importantă, plină de bucurie și dragoste, și incredibil de grea, cu toate grijile, epuizarea, necunoscutul, pașii greșiți, temerile și frustrările. Și apoi cu „dansul“ pe care trebuiau să îl facă în cuplu, pentru a-și da seama ce fel de părinți sunt împreună, ce fel de familie își doresc să formeze, luând în considerare influența propriei lor educații, a personalității fiecăruia și a mediului în care au fost crescuți.

Complexitatea situației lui Dev și Aengus a avut multiple niveluri, pe care cei doi au fost nevoiți să le integreze. Rachel era adoptată, ceea ce înseamnă că fuseseră în permanență evaluați și nevoiți să își modifice comportamentul de părinți atunci când erau observați. Odată depășit acest obstacol, a urmat un alt proces, așa cum a spus Dev, „de a ne da libertatea să îi fim părinți“, de a recunoaște că o iubeau și că erau părinții ei legitimi. Că erau suficienți.

Reflectând ulterior asupra situației lor, m-am întrebat dacă nu cumva există o versiune a acestui parcurs pentru toți părinții. Unul dintre cele mai valoroase daruri pe care un părinte îl poate oferi unui copil este încrederea, transmisă fără îndoială prin intermediul cuvintelor, dar și prin cel al mesajelor nerostite ale părinților. Probabil că cei mai mulți părinți au șansa să fie versiunea lor cea mai bună, atunci când se cunosc pe sine și au încredere în ei înșiși, cu toate vulnerabilitățile și punctele lor forte.

L-am întrebat pe Dev dacă încă își mai simțea suferința în corp, iar el a negat scuturând fericit din cap, spunând că experiența lor fusese suficientă. Nu-și dăduse seama cât de multe ținuse închise pe interior, dar spunându-mi povestea lor, conectându-se atât cu propriile emoții, cât și cu cele ale lui Aengus, se simțea mai ușor. Este o satisfacție pentru un terapeut să audă acest lucru: arată că terapia funcționează.

Dev și Aengus au reflectat asupra timpului petrecut cu mine. În prima parte a activității noastre împreună au primit sprijinul necesar pentru a-și putea menține echilibrul emoțional, ceea ce pentru ei a fost foarte important, iar cea de-a doua parte le-a oferit ocazia de a reflecta asupra rolului lor de părinți. Le-a permis să se vadă pe ei înșiși ca echipă. S-au gândit la semnificația familiei, la faptul că aceasta înseamnă mai mult decât o legătură de sânge: observând-o pe Rachel împreună cu verișorii ei, erau de părere că față de aceștia simte o legătură mai profundă decât față de prietenii ei. Se simțeau din ce în ce mai liberi să fie ei înșiși. Zâmbind larg, Aengus a spus: „Mama se uită la mine cu mândrie, văzând că Rachel mă iubește. Îi face atâta plăcere să vadă asta. Este atât de frumos… Unul dintre acele momente în care aproape că ieși din propriul corp și te vezi prin ochii altcuiva“. Ea credea în el ca părinte.

Să crezi într-o altă persoană are efecte magice. Transmite siguranță de sine și crește rădăcini puternice în persoana respectivă.

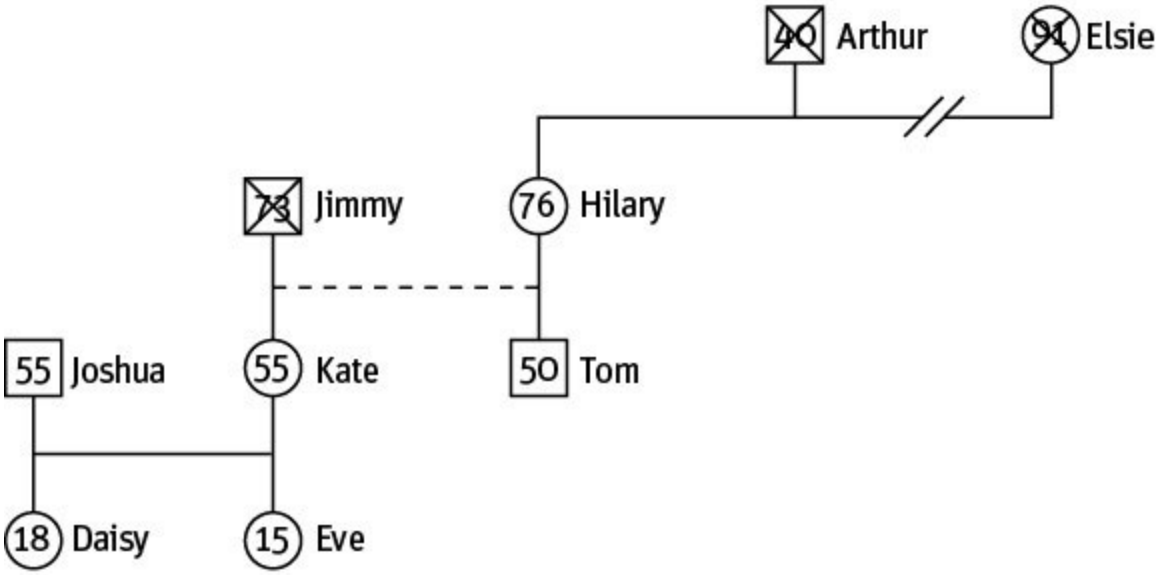
Dev mi-a zâmbit, debordând de încredere. „Este un sentiment plăcut să vedem cum noi înșine creștem, evoluăm și ne schimbăm, în timp ce suntem și martorii transformării ei. Este plină de energie. Este în totalitate fiica noastră. A adoptat manierele noastre. Merge cu brațele la spate, ca mine și ca tatăl meu. E minunat.“

Ultimele mele cuvinte către ei au fost că Rachel este norocoasă să îi aibă ca părinți. Viitorul nu va fi simplu, dar va fi plin de bucurie și iubire. Aveam încredere că toți se vor bucura de o evoluție minunată.

[4] În psihanaliză, expresia cunoscută este ecran alb, ce sugerează atituinea neutră și impenetrabilă a terapeutului, care-i permite pacientului să proiecteze asupra sa conținuturile sale inconștiente. (N. red.)

[5] stranger danger, în orig. (N. red.)

FAMILIA THOMPSON



Familia Thompson

Cum să le oferim libertate copiilor, în timp ce rămânem atașați de ei

Conceptualizare de caz

Linia maternă a familiei Thompson este formată din Hilary, în vârstă de 76 de ani, Kate, 55 de ani, și fiicele acesteia, Daisy și Eve, în vârstă de 18, respectiv 15 ani. Hilary era căsătorită de treizeci de ani cu soțul ei, Jimmy, când acesta a recunoscut că este homosexual și s-au despărțit. El a murit în urmă cu cinci ani. Hilary a fost director permanent al unui consiliu de administrație, dar s-a retras din această activitate. Kate a fost o jurnalistă de succes, care a încetat să mai lucreze când a devenit mamă. Este căsătorită cu Joshua, în vârstă de 55 de ani, un avocat de succes, care călătorește foarte mult. Activitatea noastră analitică s-a concentrat pe relația dintre Hilary, Kate și Daisy, în contextul adaptării lor la plecarea lui Daisy de acasă pentru a urma o facultate.

Mă gândesc la un copil care pleacă de acasă ca la o pierdere vie, continuă, care are aceleași trăsături precum doliul, dar a cărei complexitate este adesea nerecunoscută. Personal, conceptul de „sindrom al cuibului gol“ îmi displace profund, din cauza lipsei sale brutale de sensibilitate. Transformarea unui copil în adult are impact asupra tuturor membrilor familiei, unora fiindu-le ușor să se adapteze la această schimbare, în timp ce altora le este extrem de greu. Problemele apar atunci când aspectele mai

dificile ale separării apărute în familie sunt lăsate să se acutizeze în subteranul emoțional, nerostite și ignorate.

Dorul de copii îi asaltează pe părinți cu anxietate, tristețe, singurătate și furie, dar ei simt în același timp și un fel de ușurare, pentru că, odată cu plecarea copiilor de acasă, li se reduc din responsabilități. Cu toate acestea, părinții pot fi însoțiți permanent de grija pentru siguranța și fericirea copiilor. În această perioadă de tranziție, relațiile apropiate și semnificative, în special cu partenerul, găsirea unor noi surse de creștere a stimei de sine, menținerea unei siguranțe financiare și a unei stări bune de sănătate îi ajută pe părinți să facă față noii situații și îi protejează de prăbușirea psihică și emoțională. De acum înainte, relația lor cu copilul va trebui să fie una de susținere, neautoritară, în care acesta este ajutat să se dezvolte și să se descopere. Cercetările arată că intervenția timpurie în tranzițiile critice din timpul vieții îi protejează pe copii împotriva riscurilor pe termen lung legate de sănătatea mentală și de diversele situații apărute în viață.

Kate a venit la mine pentru că avea nevoie să se înțeleagă pe sine, acum că fiica ei, Daisy, pleca la facultate, și era interesată să vadă dacă în comportamentul ei se manifestau tiparele și credințele transgenerționale ale familiei sale. Deși, în majoritatea cazurilor, prefer să implic întreaga familie în terapie, procesul de schimbare este o chestiune colectivă. În cazul familiei Thompson, problema cu care ne confruntam le privea în principal pe femei — era o chestiune care ținea de maternitate și detașare —, așa că ele au fost în centrul ședințelor noastre.

Am stabilit împreună că, dacă va fi necesar, Joshua și Eve ni se vor putea alătura. Ei vor fi cu siguranță ținuți la curent cu lucrurile care se discută în terapie: chiar dacă nu participă la conversațiile noastre, acestea vor avea fără îndoială un impact și asupra lor. Atunci când reconfigurarea dinamicii unui sistem familial este realizată doar de câțiva dintre membrii săi, în cele din urmă toți membrii familiei vor fi afectați de aceasta. Ar fi în detrimentul tuturor să nu-i ținem la curent pe Joshua și Eve: secretele păstrate în terapie pot provoca tensiuni în interiorul familiei. În mod neoficial i-am întâlnit pe amândoi de-a lungul ședințelor, pe Joshua fie în momentele în care abilitățile sale tehnice erau solicitate, fie când trecea pur și simplu pe lângă

noi și ne făcea cu mâna, iar pe Eve atunci când se ivea în pragul ușii să ne salute. Am ajuns să îi cunosc prin intermediul celorlalți și mi s-a părut că au beneficiat de terapie fără să fi participat la ea.

Cele trei generații de femei se asemănau izbitor. Hilary avea un păr des și ondulat, tuns bob, pe care îl purta încărunțit; pielea ei era palidă, lipsită în mod remarcabil de riduri, iar pe buze purta un strop dramatic de ruj roșu. Kate avea părul blond și lung, cu un breton care cobora puțin peste sprâncene, era elegantă într-o cămașă albă impecabilă, încheiată la gât, și cu cercei lungi, argintii. Daisy, așezată între mama și bunica ei, părea puțin nesigură și își tot dădea părul din ochii albaștri, pătrunzători. Nu era machiată, purta cercei mici cu diamante, iar unghiile erau îngrijite și date cu ojă neagră.

Ochii lor sclipitori și simțul umorului de care dădeau dovadă mă captivaseră — îmi imaginam că mi-ar plăcea să fiu prietena lor și să petrecem timp împreună —, dar eram nevoită să respect limitele cadrului analitic: eram terapeutul lor, ceea ce însemna că, deși speram să creez un anumit nivel de deschidere și intimitate între noi, relația care se forma între noi era doar în serviciul lor și al nevoilor lor.

Au ales să înceapă o terapie de scurtă durată, focalizată, la care au apelat ca la un fel de medicație preventivă. Își doreau ca în urma ședințelor să reușească să se înțeleagă reciproc și să înțeleagă, de asemenea, și modalitățile diferite prin care fiecare încerca să facă față plecării lui Daisy, pentru a se asigura că nu vor ajunge să își descarce emoțiile aprinse unele pe celelalte.

În viață, fie că o femeie lucrează sau este părinte cu normă întreagă, maternitatea nu este niciodată o activitate cu jumătate de normă. Faptul că Daisy a crescut și a plecat de acasă reprezintă o tranziție majoră atât pentru ea, cât și pentru Kate și îi afectează pe toți membrii familiei.

Această tranziție se petrece în același timp cu multe alte schimbări: mama va trece probabil prin menopauză și se va confrunta cu îmbătrânirea propriilor părinți, în timp ce va fi nevoită să reconfigureze relația de cuplu, care rămâne nucleul familiei. Odată cu plecarea copiilor de acasă, mamele

„cu normă întreagă“ pot simți că și-au pierdut rutina și scopul zilnic; nici pentru mamele care lucrează pierderea nu este mai puțin profundă. Tații au tendința de a-și exprima mai puțin emoțiile, dar și ei le pot simți tot atât de puternic. Ei pot ajunge să regrete mai târziu ce au pierdut.

Pentru o persoană tânără, plecarea de acasă în căutarea unei noi etape de viață este în același timp palpitantă și înfricoșătoare. Tinerii trebuie să învețe să jongleze cu presiunile academice și sociale, în care sunt incluse și relațiile amoroase, în timp ce își croiesc drumul spre viața de adult.

Kate Thompson a venit prima dată la mine în urmă cu zece ani, când se afla într-o situație de criză: fratele ei mai mic, Tom, pe care îl iubea foarte mult, era dependent de cocaină, ceea ce ea numea „teribila lui dependență“. Începerea unei terapii a fost o decizie bună, pentru că i-a oferit cadrul unde se putea simți furioasă pe el pentru toate urmările îngrozitoare ale dependenței lui: datoriile, prieteniile distruse, neputința de a-l determina să nu mai consume și impactul alegerii lui asupra părinților, care trăiau cu teama că ar putea muri oricând. În cele din urmă, Tom a ajuns să locuiască împreună cu Kate, petrecându-și o mare parte din timp zăcând pe canapea în fața televizorului, uitându-se la emisiuni culinare și mâncând, până a devenit obez.

Fusese o perioadă dificilă, dar Kate era mândră că reușise să treacă peste ea cu bine. Iubirea ei stăruitoare pentru Tom, manifestată până și în momentele în care îi critica acestuia comportamentul, combinată cu veselia inocentă a celor două fiice ale ei, îl ajutaseră să se vindece și îi oferiseră imaginea unui viitor pe care îl voia și pentru el însuși. Tom fusese convins de sora lui și de soțul acesteia să se înscrie la Alcoolicii Anonimi (AA). Zece ani mai târziu, când am cunoscut-o pe Kate, Tom se bucura în continuare de o viață lipsită de droguri.

Îmi amintesc din acele ședințe capacitatea lui Kate de a-și înțelegere propriul comportament și de a stabili relații de încredere. Adesea își subestima punctele forte, astfel că era surprinsă de dimensiunea propriului curaj și de capacitatea sa de a înfrunta dificultățile.

Am început prin a o întreba pe Daisy ce simte când se gândește la plecarea de acasă. Părea că ezită, nu în privința a ceea ce simțea, ci mai degrabă în privința ideii de a vorbi cu un străin despre asta, în timp ce mama și bunica ei erau de față. Recunosc că, din dorința de a o face să se simtă în largul ei, am zâmbit poate prea mult, dar la momentul respectiv am considerat că, dacă aș fi spus: „Probabil că este ciudat să vorbești în felul acesta cu mine“, aș fi stânjenit-o și mai mult. Dacă mă gândesc însă mai bine, poate ar fi fost mai potrivit să fi început ședința prin a vorbi cu Kate, oferindu-i astfel ocazia lui Daisy să mă observe în timp ce interacționam cu mama și bunica ei.

Daisy a spus că în urmă cu o săptămână trecuse printr-un moment de criză, când, din cauza coronavirusului, nu știa dacă n-ar fi o idee mai bună să amâne cu un an plecarea la facultate. A vorbit calm, croindu-și drum printre propriile gânduri pe măsură ce dobândea încredere, spunându-ne că, deși era entuziasmată, prefera să nu aibă așteptări prea mari. Va fi într-un grup mic — de numai șase persoane —, așa că multe vor depinde de cât de bine se vor înțelege între ei. Singurătatea era motivul ei cel mai mare de îngrijorare, pentru că nu vor mai exista întâlnirile și evenimentele tipice pentru boboci, iar toate cursurile se vor ține online. Avusese momente de anxietate: o dată când traversase magazinul Ikea. Am aprobat-o viguros din cap: întotdeauna am fost de părere că la ieșirea din fiecare magazin Ikea ar trebui să existe fotolii terapeutice cu spumă, gratuite, pe care oamenii să se poată așeza și relaxa.

Hilary, sigură pe sine și plină de energie, a intervenit în conversație, spunând că reușita extraordinară a lui Daisy de a fi acceptată ca studentă la Oxford este ceva ce mama și bunica ei, la vremea lor, nu și-ar fi imaginat vreodată că este posibil. Eram fascinată să aflu povestea lui Hilary. Învățăm despre noi înșine din poveștile familiilor noastre, iar dacă nu ne facem timp să le explorăm, este posibil să nu descoperim niciodată înțelepciunea pe care acestea o ascund. Bunica lui Hilary a fost o femeie de serviciu din Glasgow, care a murit când fiica ei, Elsie — mama lui Hilary —, avea 5 ani,

vârstă la care bunicul lui Hilary le-a părăsit, lăsând-o pe aceasta în grija surorii ei mai mari.

Elsie s-a îndrăgostit de Arthur la începutul războiului și s-a grăbit să se mărite cu el, deși era un bărbat pe care abia îl cunoscuse. El era „de alt nivel, vorbea altfel“. Cei doi nu au locuit niciodată împreună. Hilary a fost concepută când Arthur a venit acasă în permisie, dar până la sfârșitul războiului relația părinților ei luase sfârșit. Hilary a spus: „Știam cine este tatăl meu, dar nu îl cunoșteam… Și, cu toate acestea, a avut o influență asupra vieții mele. Când a completat certificatul meu de naștere, a greșit data: eu m-am născut pe 12, iar el a trecut ziua de 14“. Mi-am notat atunci că trebuie să o fi afectat mai mult faptul că nu își cunoscuse tatăl decât faptul că acesta îi greșise ziua de naștere și am decis că voi insista asupra acestui aspect când va veni momentul potrivit.

Hilary și-a dus povestea mai departe: mama ei nu a simțit niciodată supărare sau amărăciune față de Arthur, nici măcar după încercarea zadarnică din instanță de a-l convinge să îi plătească pensia alimentară de o liră pe săptămână. Hilary mi-a spus: „Cât a trăit, și-a menținut iluziile romantice despre el. Pe patul de moarte vorbea despre acel bărbat…“ Arthur a locuit cu ele pentru o scurtă perioadă, când Hilary avea zece ani. Ea a spus: „După două sau trei luni a plecat pentru totdeauna din viața mea, iar eu nu am simțit niciodată tristețe. Am simțit ușurare“.

La vremea aceea, Arthur era deja alcoolic. După cum a descris Hilary: „Bietul meu tată se agățase de ceva ce nu avea să fie vreodată… Am aflat mult mai târziu, din certificatul lui de deces, că avusese o slujbă de barman într-un hotel din Portsmouth și că se sinucisese într-un cuptor cu gaz, metoda preferată de sinucidere în anii 1950“.

Kate a intervenit: „În toată familia lui erau numai bețivi și sinucigași: mama lui, tatăl, mătușa… Erau snobi, iar bunica mea se mândrea cu snobismul lui“.

Am subliniat că atât Hilary, cât și mama ei avuseseră parte de niște tați absenți, iar ea a dat aprobator din cap. Se părea că golul pe care lipsa unui tată îl lăsase în aceste două generații de femei era un spațiu pe care Hilary

nu-l putea numi. Dar Kate a găsit cuvintele, adresându-se mai întâi mamei sale: „Bunica a reușit să păstreze amintirea romantică a tatălui tău, iar pe tine a reușit să te țină departe de el“. Apoi s-a întors cu fața la ecran: „Nevoia bunicii de a o iubi și de a o proteja pe mama a fost mai puternică decât propria ei fantasmă. Asta a însemnat că nu l-a lăsat pe Arthur să aibă o relație cu fiica lui“.

Hilary a spus sau mai degrabă a conchis: „Nu aș fi putut să-l salvez. Aveam doar 11 ani când a murit“.

Vedeam că Daisy ascultă cu interes, deși mai auzise această poveste înainte. Mă întrebam unde dispăruse tristețea pe care Hilary o simțea față de tatăl ei, atunci când a reluat povestea mamei. Elsie s-a recăsătorit abia după ce Hilary s-a măritat cu Jimmy. Nu am explorat motivul pentru care Elsie nu își căutase un partener în tot acest timp, dar mi-am imaginat că până nu a rămas efectiv singură, nu avusese energia emoțională sau nu simțise nevoia de a avea pe cineva alături; față de scopul ei principal în viață — de a fi mamă — acela de a avea un soț părea secundar.

Zece ani mai târziu, Hilary și familia ei au părăsit Anglia și s-au mutat la Sydney, unde Jimmy primise un post, moment în care, a presupus Hilary, „viața mamei mele a fost distrusă…, o întreagă parte din ea a dispărut. Avea o mulțime de prieteni în cartierul în care locuia, se urca în același autobuz care o ducea la slujba ei de îngrijitoare… Dar în cei opt ani care au urmat, s-a dizolvat încet-încet… A reușit să țină la distanță dezamăgirile și pierderile îngrozitoare, dar în cele din urmă mintea ei a devenit tot mai tulbure, până când a devenit complet irațională — a fost diagnosticată cu schizofrenie paranoidă“.

Psihoza lui Elsie avusese două personaje: o femeie malefică din clasa muncitoare care țipa la ea și îi spunea lucruri pe care Elsie le considera șocante — cum ar fi, de exemplu, că era lesbiană — și un colonel, care era foarte bun cu ea. Hilary și Kate au descris forța pe care fiecare dintre aceste personaje o aveau și modul în care Elsie le personifica pe amândouă, copiindu-le întru totul, și, deși acum râdeau, era clar că acea perioadă fusese una foarte îngrijorătoare.

Hilary a afirmat cu empatie că relația cu Kate fusese cea care îi adusese mama înapoi din pragul nebuniei. Kate a încuviințat, deși nu era de acord cu privire la modul în care se întâmplase acest lucru. Kate avea convingerea că, la vârsta de 18 ani, mama ei o trimisese la Londra pentru a avea grijă de Elsie. Hilary a negat vehement acest lucru, susținând că fusese alegerea lui Kate să facă asta. Daisy s-a lăsat pe spate în scaun pentru a evita focul încrucișat, dar acesta a trecut la fel de repede cum a început. Am observat că importanța faptului de a spune povestea lui Elsie prevala asupra punctelor lor de vedere contradictorii; aveam senzația că aceasta era o discuție care se isca adesea între ele și pe care preferau să nu o prelungească, pentru că nu le-ar fi adus niciun beneficiu. Zâmbind, au căzut de acord asupra rezultatului: odată ce Kate a ajuns la Londra, iar Elsie a simțit că trebuie să aibă grijă de ea, „pur și simplu s-a simțit mai bine. A creat o poveste despre nebunia ei, a pus-o într-o cutie și a fost dată uitării, fără a o mai menționa vreodată“.

M-am gândit la faptul că a fi necesar — ca părinte sau bunic — ne dă un scop și un sens, ceea ce reprezintă fundamentul stării de bine a oricui. Poate că nebunia lui Elsie a părăsit-o atunci când a avut pe cineva pentru care trebuia să fie sănătoasă.

Cele trei generații de femei și-au amintit cu entuziasm de cea care le-a precedat. Kate a spus: „Nu puteai să o ții pe buni deoparte“. Avea mai multe amintiri cu ea decât cu tatăl ei. Toate au spus că se simțeau ocrotite și complet adorate de ea. Kate a devenit foarte energică în timp ce evoca o imagine a bunicii sale, care îi rămăsese viu întipărită în minte: Elsie lucra ca îngrijitoare, locuia într-un cartier de locuințe sociale, dar avea „un farmec aparte prin felul în care se îmbrăca. A purtat ruj roșu până în ziua în care a murit, la 91 de ani… Întotdeauna era perfect îmbrăcată, cu ruj pe buze, eșarfă pe cap, trenci bej și niște botine mici și frumoase. Ne uitam la Coronation Street[6], care pentru ea era un loc adevărat, tare mult îi plăcea“.

Au râs amândouă. Mi-am amintit de zicala: „Raiul înseamnă să fii o amintire pentru alții“. Hilary și Kate poartă încă vie amintirea dragostei lui Elsie pentru ele, chiar și la zeci de ani după moartea ei. Amândouă au fost de acord că mesajul pe care aceasta l-a transmis de-a lungul generațiilor era acela că, pentru mame, familia este o instituție sacră.

Daisy fusese absorbită de propriile gânduri și tăcută, până când a spus: „Îmi plac poveștile cu bunica. A avut o copilărie așa chinuită. Buni [Hilary] și mama au fost toată viața ei, așa că atunci când au plecat, ea pur și simplu a înnebunit“. A făcut o pauză lungă. „Mamă, tu nu o să pățești același lucru, așa e?“

Kate i-a zâmbit fiicei sale și i-a spus: „Sunt încăpățânată. O să am grijă să fiu bine. Nu trebuie să-ți faci griji pentru mine. Mi-a luat mulți ani“ — mi-a făcut semn cu capul, un gest că recunoaște beneficiile terapiei cu mine — „ca să-mi dau seama că sunt mai puternică decât cred“.

Hilary a intervenit: „Eu nu sunt ca mama mea. Eu gândesc prea mult și mă frământ. Mi-aș dori să pot pune lucrurile într-o cutie. Sunt sigură că există un beneficiu în împachetarea și depozitarea lor undeva, departe“. Kate nu era de acord cu ea, spunându-i că amândouă au capacitatea de a depăși dificultățile și de a rămâne fericite și optimiste. Ea i-a amintit, de asemenea, lui Hilary, că aceasta nu devenise o persoană amară. Apoi a adăugat: „Poți să ajungi într-un loc foarte întunecat, dar treci prin el și abia apoi o iei de la capăt. Nu fugi în fantasmă, ca bunica“. Apoi, îndreptându-și atenția asupra ei înseși: „Sunt o supraviețuitoare, n-am nicio îndoială în privința asta. Trebuie să admit că sunt o tipă dură…“ Convingerea că face parte dintr-un șir de femei puternice a fost o afirmație foarte importantă pentru Daisy.

Ea avea nevoie să știe, de asemenea, că relația părinților ei era una puternică. Unii tineri aleg să nu plece de acasă, de teamă că părinții lor nu se vor descurca fără ei. Divorțul în cuplurile cu vârste de peste 50 de ani s-a dublat în ultimii douăzeci de ani, adesea ca urmare a plecării ultimului copil de acasă; copiii sunt lipiciul care ține familia unită, iar când aceștia părăsesc căminul, acest lipici dispare, la fel ca zgomotul și activitățile care mascaseră până atunci relația muribundă a părinților. Și în această privință Kate putea s-o liniștească.

Nu este de mirare că, în comparație cu terapia individuală, travaliul terapeutic cu trei persoane este un act de jonglerie psihologică mult mai

complicat. Într-un astfel de cadru lucrezi cu mai multe informații, în timp ce trebuie să gestionezi și relațiile diferite dintre persoanele pe care le ai în față, precum și perspectivele individuale ale fiecăreia dintre ele. Acest lucru poate însemna că există posibilitatea să îmi scape aspecte importante. Abia la ședința următoare mi-am amintit să o întreb pe Hilary unde își depozitase suferința legată de tatăl ei și pe Kate de ce avea mai multe amintiri cu bunica Elsie decât cu tatăl ei, de care îi era teribil de dor de când murise.

Hilary a tratat cu lejeritate întrebarea mea, spunând că nu îi lipsea tatăl ei, pentru că nu îl cunoscuse. Kate, pe de altă parte, a descris suferința legată de tatăl ei ca fiind „o singurătate teribilă, o dezolare teribilă“.

Ședințele următoare s-au desfășurat fără Daisy, care plecase la facultate. Am ridicat problema taților absenți și a modului în care acest lucru le-a afectat relațiile cu bărbații. Kate a declarat, cu o oarecare forță: „Provin dintr-un lung șir de femei care au fost dezamăgite de bărbați. Începând cu mama mamei mele, toate au fost abandonate de bărbați. Mama este mai optimistă decât mine în ceea ce îi privește pe bărbați — a avut un unchi pe care l-a iubit, cu toate că a fost destul de amărâtă după plecarea tatălui meu“.

Hilary a răspuns că fusese întotdeauna fascinată de bărbați — pe care îi numea „ceilalți“ —, dar că simțise că vrea să îl ucidă pe Jimmy când i-a spus că este homosexual: ca să forțeze destrămarea căsniciei lor de treizeci de ani, acesta fusese de o cruzime sfâșietoare.

Pentru Kate și fratele ei, Tom, dificultatea cu care au fost nevoiți să se confrunte nu a constat în faptul că tatăl lor era homosexual, ci în suferința și furia îngrozitoare pe care separarea le stârnise în părinții lor și în faptul că nu mai puteau locui în propria casă, unde trăiseră toată viața. Hilary a dat din cap gânditoare, deloc defensivă, îngăduind adevărului să fie exprimat. Se apăsa cu mâna pe frunte în timp ce vorbea liber, lăsând cuvintele să iasă: „A trebuit să renunț la toate justificările pe care ani de zile le găsisem de una singură. M-am întrebat: Este homosexual? Îl întrebasem chiar dacă își dorea să trăiască o altfel de viață, iar el îmi răspunsese: «Nu»“.

Este interesant faptul că Hilary și-a ales un soț la fel de absent din punct de vedere emoțional ca tatăl ei, cu toate că motivele lui Jimmy fuseseră diferite. Acesta este paradoxul pe care mi-e dat frecvent să îl observ: cât timp oamenii nu sunt conștienți de impactul pe care trecutul îl are asupra lor, se găsesc adesea în situația de a reproduce elemente ale acestuia în loc de a face alegeri conștiente, care în prezent ar funcționa mai bine pentru ei. Hilary a continuat: „Așa că am rămas împreună și am mers mai departe pentru încă o bucată mare de timp. Abia la 50 de ani m-a părăsit. A fost greu. Nu voiam să renunț la ideea de a fi o familie, nu voiam să fiu un părinte singur, ca mama mea".

Am rămas tăcute în timp ce cuvintele ei se așezau. Însuși acest lucru contribuie la funcționarea sănătoasă a familiilor: a-i permite fiecărui membru să-și exprime adevărul propriei experiențe subiective și a-i fi recunoscut acest adevăr de către ceilalți.

Au continuat să vorbească despre Jimmy. Puteam simți clocotul de emoție din vocea lui Kate. Pierderea tatălui ei era proaspătă în această ședință, fiindcă în ultimele zile despachetase cutiile cu lucrurile lui, ceea ce nu reușise să facă ani de zile. Conversațiile noastre despre tați îi dăduseră puterea de a se îndrepta spre amintirile cu el și de a-l aduce astfel mai aproape de ea, ceea ce îi frângea inima. Am început să-mi fac o imagine despre Jimmy. Crescuse într-o familie săracă și brutală, unde furia și violența erau pericole care îl pândeau zilnic. Se străduise din răsputeri să nu repete acest comportament în propria familie, dar din când în când mai răbufnea și, după cum spunea Hilary, „mergeam toți ca pe ouă, de teamă să nu-l enervăm".

Kate a spus: „Tatăl meu a fost un autodidact, iar dorința de a avansa în viață s-a întipărit adânc în el, ca și în noi, de altfel. Era mereu în căutare de oportunități. Nu s-a oprit niciodată, dar nu cred că a avut vreodată succesul pe care și l-a dorit". În plus, atât Kate, cât și Hilary au recunoscut că pentru el trebuie să fi fost dificilă și lupta pe care a dus-o atâția ani cu sexualitatea sa. Am aflat că Jimmy ajunsese în punctul în care nu mai putea ascunde faptul că este homosexual. Kate era de părere că acceptarea și recunoașterea acestui lucru îi oferiseră o nouă comunitate de oameni și un

nou mod de viață, dar nu reușiseră să umple golul lăsat de sentimentul de abandon pe care îl purta cu el încă din copilărie.

În primii ani după dezvăluirea orientării sale sexuale, Jimmy a pornit singur într-o călătorie pentru a se redescoperi. Din fericire, odată ce și-a dobândit noua identitate, în acei câțiva ani premergători morții sale, a devenit tot mai apropiat de familia lui.

Care a fost impactul pe care această dezvăluire a avut-o asupra soției și fiicei sale, mai precis cum le-a influențat acestora viitoarele relații cu bărbații? Amândouă au chicotit, când Kate a spus: „Mamei mele îi place să flirteze, chiar și acum, dar nu și mie. Nu am foarte mulți prieteni bărbați. De multe ori nu-l înțeleg pe Joshua. Poate bărbații englezi sunt de vină, pentru că eu am crescut în Australia. Mă simt mai în largul meu cu bărbații australieni, cu care pot fi mai mult eu însămi, pentru că pe ei știu să îi citesc“. Kate a spus în continuare că Joshua seamănă cu tatăl ei, în sensul că este un căutător, care umblă mereu după atenție. Uneori poate fi absent o vreme, dar apoi revine cu o nevoie și mai mare de atenție; este extrem de amuzant și un cap de familie genial, care „ar conduce până la Polul Sud pentru noi, dar, ca și tatăl meu, are acest sentiment că ceva lipsește. O neliniște“.

În rarele momente în care erau singuri, Joshua o răsfăța cu atenție, ceea ce menținea vie legătura lor. Privind pe fereastră, Kate a reflectat: „Există ceva care creează dependență la acest tip de oameni, dar tot nu reușesc să îmi dau seama ce anume“.

Are dreptate: recompensa care are un caracter variabil, sentimentul de a nu ști niciodată când vom obține ceea ce ne dorim, toate acestea ne fac să rămânem dependenți: mereu căutând, mereu dorindu-ne și întrebându-ne. Iar momentele de satisfacție nu fac decât să declanșeze din nou acest ciclu. Există, de asemenea, o perspectivă psihologică interesantă, care sugerează un comportament inconștient repetitiv: teoria formulată de Harville Hendrix, terapeut de cuplu și autor, potrivit căreia în relațiile noastre actuale căutăm să rezolvăm lucrurile pe care le-am început și nu le-am terminat în copilărie. Adesea nu reușim. Doar repetăm aceeași suferință și în prezent.

Perspectiva acestei familii asupra factorului de gen mi s-a părut deosebit de interesantă. Hilary se bucura de inteligență emoțională și părea să fi știut că soțul ei era homosexual și ascundea acest lucru. Dar faptul că atâția ani a ales să trăiască în această negare este posibil s-o fi determinat pe Hilary să se îndoiască de capacitatea ei de a-i judeca pe bărbați sau de a-i citi pe oameni. Sau poate că modul în care Jimmy s-a întors împotriva ei l-a făcut să pară de necunoscut. Sau poate că ea nu a vrut să știe. Faptul că Hilary îi numea pe bărbați „ceilalți“ părea să fie, de asemenea, felul ei de a evita modul mai dificil de a interacționa cu aceștia. Bărbații au făcut același lucru cu femeile de-a lungul istoriei, considerându-le „celelalte“, pentru a nu fi nevoiți să interacționeze cu ele ca semeni. Considerarea sau tratarea unei persoane ca fiind diferită survine din frică — frica de diferență, de neputință —, dar poate fi depășită prin curiozitate: dorința de a cunoaște, dorința de a fi cunoscuți pe deplin, cu tot cu tainele pe care le ascundem. Acest lucru îi scăpase lui Hilary și, într-o măsură mai mică, lui Kate.

Hilary și-a sprijinit capul pe masă, scuturându-l într-o parte și în alta. Când am întrebat-o ce se întâmplă, a spus doar: „Bărbații!“

Kate s-a aplecat spre ecran. „Da, bărbații! Nu aș putea supraviețui fără prietenele mele. Căsnicia mea este susținută de intimitatea cu prietenele mele“.

Ea menționase adevărul pe care cu toții îl recunoaștem în faptul că este imposibil ca o singură persoană să ne poată satisface toate nevoile. Prietenele, serviciul, viața în afara căsniciei, toate acestea sunt componente esențiale ale unei relații de succes. Mama și fiica s-au privit în timp ce s-au întrebat cu voce tare ce impact va avea relația lor cu bărbații în ceea ce o privește pe Daisy. Amândouă au căzut de acord că, deși nu știau asta, aveau încredere că ea se cunoștea mai bine decât o făcuseră ele vreodată și, de asemenea, că avea suficientă încredere în forțele ei pentru a-și putea îndeplini dorințele. Am dat din cap, zâmbind: acesta era darul lor pentru Daisy.

Există un echilibru fin între ce este util și eficient ca membrii familiei să împărtășească împreună cu un terapeut și ce trebuie discutat individual. Acest lucru este valabil mai ales când sunt implicate generații diferite. Deschiderea și comunicarea sinceră sunt bazele pe care se construiește încrederea într-o familie, dar asta nu înseamnă o sinceritate absolută în orice moment. Cum poate ști un părinte când depășește limita? Este foarte greu să găsim un răspuns potrivit la această întrebare. De exemplu, este important ca un copil sau un tânăr să fie martor la suferința unui părinte — astfel încât să învețe că este normal să își exprime suferința —, dar când devine această experiență una prea greu de suportat pentru copil? Este plăcut să ne lăsăm consolați de copiii noștri atunci când suntem triști, dar să depindem de ei pentru sprijin emoțional este prea mult. A fi părinte înseamnă a ne adapta constant la nevoile copiilor noștri, a-i educa și a fi un model de comportament pentru ei, nu a inversa rolurile cu ei.

Am discutat cu Kate dacă ar fi înțelept să vorbească de față cu Daisy despre cât de mult o afecta plecarea ei la facultate. Am convenit împreună că Daisy ar trebui să știe — și ar fi vrut să știe — că mama ei îi va duce dorul, dar nu ar trebui s-o împovărăm cu toată amploarea efectului pe care plecarea ei îl are asupra lui Kate. Am fost de acord: în multe familii, părintele adoptă poziția pasiv-agresivă de victimă — Nu-ți face griji pentru mine — ceea ce transmite: Te rog să-ți faci griji pentru mine.

Au urmat câteva ședințe individuale cu Kate. După ce s-a conectat, m-a salutat cu o voce stinsă și imediat a început să plângă în hohote. Din când în când își ștergea nasul, își cobora privirea și murmura „Oh, Doamne“, în timp ce își ținea degetele strâns lipite de ochi, până când valul de tristețe îi traversa tot corpul. A rămas tăcută pentru o clipă, apoi a tras aer în piept și și-a înălțat privirea cu un zâmbet timid: „Of, e epuizant“.

Într-adevăr: a fost un efort imens — atât fizic, cât și psihic — să dea frâu liber propriei triste ți, dar i-a deschis în același timp o ușă către ceea ce se petrecea în interiorul ei.

Kate a avut nevoie de timp pentru a-și găsi cuvintele, uneori privindu-mă direct în ochi, alteori mutându-și privirea pe lângă mine. Am aflat că ea și

Joshua o duseseră pe Daisy la facultate, încercând să fie binedispuși în mașină, ascultând melodii vesele. Kate se chinuise tot drumul să nu plângă; Joshua vorbise încontinuu; Daisy stătuse liniștită în spate. Apoi își luaseră rămas-bun în grabă.

Pe drumul de întoarcere, Kate n-a scos niciun cuvânt, iar Joshua încerca să o înțeleagă, dar în același timp starea ei îl și enerva. A vorbit despre cât de mândru era că Daisy era acum la o facultate de prestigiu, cât de grozavă era această oportunitate pentru ea și cât de minunat va fi timpul pe care avea să îl petreacă acolo. Kate nu contesta aceste lucruri, dar nu putea să nu le simtă ca pe o pierdere. Era furioasă că el nu simțea tristețea la fel de intens ca ea.

Toate lucrurile dificile pe care le adunase la interior izbucneau acum la suprafață: controlul asupra lui Daisy pe care amândoi îl slăbiseră treptat de-a lungul adolescenței acesteia, momentele dificile în care fiica lor își ceruse libertatea, certurile despre timpul pe care avea voie să îl petreacă în fața ecranului și despre ora la care trebuia să ajungă acasă, dar, în comparație cu toate acestea, plecarea la facultate cauza un alt tip de durere. Era vorba despre mai mult decât ce se întâmplase în ultimii ani. Kate a resimțit profund pierderea copilului dependent de ea, un gol copleșitor de dureros, indicator al faptului că rolul ei de mamă lua sfârșit, un rol în care se simțise recunoscută și puternică. În acel rol, scopul ei era clar: „Cred că cel mai important lucru pe care îl puteam face era să-mi cresc copilul. Nu există nimic mai important decât asta, nimic din viața mea nu se compară cu asta. Așa cum ne spunea mama, creșterea copilului este o sarcină sfântă“.

Simțeam în piept importanța lucrurilor pe care Kate le spunea și a trebuit să îmi țin la distanță gândurile autocritice legate de faptul că eu nu fusesem un părinte care să se dedice pe deplin, în acest mod, copilului său.

Pentru o clipă, s-a lăsat pe spate în scaun și și-a descoperit furia pe care până acum o evitase. Scuturându-și mâinile, ca și cum ar fi fost fierbinți și ar fi vrut să le răcească, a spus cu înflăcărare: „Nu știam că e acolo… Sunt furioasă. Poate că e un cuvânt prea puternic. Supărată, da, dar și invidioasă că ea a ieșit în lume, unde va descoperi și va explora lucruri noi, în timp ce eu mă aflu la celălalt capăt al vieții…“

M-a impresionat capacitatea ei de a accepta ceva ce încercăm cu toții adesea să negăm, și anume că suntem invidioși pe copiii noștri minunați. Dar faptul că a înțeles acest lucru despre sine însemna că nu îi va permite să se răsfrângă asupra lui Daisy, pe care o iubea. Nu era un sentiment care putea fi „reparat“, ci unul care trebuia acceptat, îmbrățișat chiar, pentru a-i putea insufla fiicei sale caracterul prețios al propriei vieți.

În conversația noastră, Kate trecea de la intensitatea pierderii sale la mândria și sentimentul de împlinire pe care le simțea față de ea însăși, ca părinte. Mi-a spus că, atunci când se uita la Daisy, știa că a făcut o treabă bună, că a crescut un copil extraordinar, sensibil, curios, îndrăzneț, iubitor și inteligent. Ștergându-și o lacrimă de fericire, a spus: „Mă uit la Daisy și la Eve cu uimire că sunt două ființe care au plecat și vor pleca în lume și sunt mai echilibrate și mai pregătite decât mi-am imaginat vreodată că ar putea fi. Vor face lumea un loc mai bun, implicându-se în cursul acesteia“.

Mi-am dat seama că, la rândul meu, și eu mă uitam cu mândrie la Kate. Aud atât de multă vinovăție din partea părinților: a fost revigorant, o adevărată desfătare, să aud că o mamă chiar crede că a făcut o treabă bună. M-am gândit că, dacă mai multe mame ar spune asta, poate am fi cu toții mai deschiși să sărbătorim victoriile din „meseria“ de părinte.

Când vine vorba despre rolul de părinte, balanța dintre mame și tați este rareori echilibrată. Într-o ședință ulterioară, Kate a recunoscut că Joshua a fost un tată strălucit, dar „nu a fost niciodată la fel de apropiat de ele [ambele fiice] cum am fost eu. Nu a putut să se implice la fel de mult ca mine: el era plecat să câștige banii pentru a ne întreține pe toți. Era extrem de devotat ideii de familie, dar și constrâns de activitățile zilnice din cadrul acesteia, care nu îi făceau plăcere. Cu toate că și el e trist că Daisy a plecat, n-are cum să simtă aceeași pierdere ca mine“. Uneori, spunea Kate, se uita la ea ca și cum ar fi fost nebună — când o găsea pe pat, răvășită de plâns, sau când stătea lângă el în mașină și, din senin, începeau să îi curgă lacrimile. El voia să o facă să se simtă mai bine și era cumva deranjat de faptul că nu era suficient, că ea nu îl lăsa să o aline.

În mod tradițional, tații sunt cei care își încurajează copiii să plece de acasă, iar acest lucru o enerva pe Kate, ca pe multe mame, de altfel. Cei doi soți își vorbeau și își petreceau weekendurile împreună cu Eve, dar fiecare resimțea în felul său procesul de maturizare al copiilor. Kate încerca, de asemenea, să își concentreze atenția asupra noii sale identități — un adevărat tur de forță emoțional. Pe de o parte, avea nevoie să-și recunoască realizările: „Am avut onoarea de a fi acea persoană pentru ele, iar acum a venit vremea să avem o altfel de relație. O să caut mereu un rol la fel de vital ca acela pe care l-am avut și știu că nu o să-l mai găsesc vreodată. Habar n-am cine sunt“. În plus, Kate știa că nu va dura mult până când și Eve va pleca. Ura clișeul cuibului gol — cu toate acestea, liniștea din casă era acum mai mare, iar ea se simțea pierdută. Pe de altă parte, avea și momente de speranță: „Mă gândesc că oricare ar fi modul prin care mă voi redefini, asta tot o să se întâmple cândva — unii oameni par să facă asta pe neștiute, dar eu îmi voi da timp. Va exista un fel de reinventare“, iar apoi, amuzându-se, a spus: „La naiba, n-o să fie prin grădinărit“. Am râs amândouă.

Mulți bunici și părinți din ziua de azi se uită la generația de tineri de acum și spun lucruri de genul: „Când eram de vârsta ta, aveam o slujbă, eram căsătorit…“ Dar profesorul Jeffrey Arnett, un psiholog american, crede că tinerii nu devin pe deplin adulți decât undeva spre sfârșitul celui de-al treilea deceniu de viață. El a denumit perioada intermediară drept „vârsta adultă emergentă“ și a propus-o ca pe o nouă etapă de dezvoltare, determinată de schimbările sociale enorme care au avut loc în lumea occidentală în ultimele șapte decenii: mișcarea feministă, diminuarea puterii instituției căsătoriei și a Bisericii, prelungirea duratei de viață, creșterea procentului celor care urmează o educație universitară pentru a sprijini trecerea de la economia industrială la cea tehnologică și, desigur, costul tot mai mare al locuințelor. Arnett consideră că tinerii au dreptate când aleg să-și petreacă acești ani bucurându-se de libertatea pe care este puțin probabil să o mai aibă vreodată: experimentând, explorându-și identitățile, evoluând constant, înainte de a se fixa în stabilitatea vârstei de adult.

Am vrut să înțeleg dacă familia Thompson se încadra în regulile de dezvoltare a generațiilor diferite. O femeie de la începutul anilor 1960 se aștepta să fie căsătorită și să aibă copii până ajungea la vârsta de 21 de ani. Hilary, la fel ca majoritatea celor din generația ei, plecase de acasă la 17 ani. Își începuse viața dansând step și făcând „lucruri incredibil de frivole“, fără să știe ce își dorea. Se căsătorise la 20 de ani și, un an mai târziu, o născuse pe Kate. Mișcarea feministă a avut loc pe vremea când Kate era tânără, lărgindu-i orizonturile.

Din spusele lui Hilary, Kate a fost întotdeauna independentă: „Când era bebeluș, i-am dat sirop de măceșe și n-o să uit cât trăiesc privirea pe care mi-a aruncat-o, de parcă-mi spunea «sunt propria mea persoană», încă de când era foarte mică“.

Kate a adus în discuție faptul că simțise adesea că mama ei obișnuia să se comporte ca și cum ar fi neputincioasă și că deseori era pasiv-agresivă — ceea ce a stârnit un „Aoleu!“ din partea lui Hilary. Ca de obicei, și-au urmat reprezentația caracteristică: o demonstrație de forță, în care și-au spus lucrurile care le enervează, și-au exprimat sentimentele și au sfârșit prin a râde. Dar observația lui Kate fusese una importantă: puterea trebuie să rămână la părinți, iar când ajunge la copii, îi copleșește și îi derutează: ei pot simți că rolurile sunt inversate. Hilary a mărturisit: „Chiar te-am dezamăgit rău de câteva ori, lucru pe care îl regret“.

Kate a dat energic din cap: „Da, n-ai fost așa grozavă atunci, dar nici eu nu cred că aș fi fost un părinte bun la 21 de ani“.

Acest exemplu de „ruptură și reparație“ pe care ele îl integraseră atât de bine se întâmplase atât de repede, în câteva minute, și dispăruse, încât, până nu am subliniat eu cât de multă siguranță le oferise, nu observaseră acest lucru. „Ruptură și reparație“ este termenul psihologic care descrie ce se întâmplă adesea în relații: există o deconectare și apoi, prin intermediul recunoașterii, o reconectare. Nu ruptura este cea care provoacă rănile rezistente în timp, ci absența reparației, în special a celei care trebuie să vină din partea mamei față de propriul copil care suferă. Kate i-a zâmbit

mamei sale și i-a dat ușor peste braț, spunând: „Așa e, noi nu ne-am certat niciodată“.

Kate a revenit la povestea tranziției ei la maturitate. Plecase de acasă la 18 ani și se mutase la Londra pentru a-și ajuta bunica, în timp ce, împreună cu prietenul ei, locuia ilegal într-o casă părăsită. Mama și fiica au privit în urmă cu oarecare șoc, Kate realizând că plecase în cealaltă parte a lumii fără să îi pese de sentimentele părinților ei și că luni de zile nu luase legătura cu ei. Hilary a comentat: „Dumnezeu știe ce pericole o pândiseră. Am fost foarte norocoasă“.

Kate a descris ca haotici acei ani, în care se confruntase cu un pericol real, în special din partea bărbaților, dar în care fusese oarecum și protejată de faptul că nu era foarte chibzuită la vremea aceea. Nu-și făcea prea multe griji cu privire la propria identitate, ci mai degrabă o inventa din mers. Acesta este un punct de vedere interesant, dar complex, pe care nu l-am remarcat la momentul respectiv. Faptul că pe atunci nu era așa chibzuită o apărase de teama destabilizatoare a pericolului în care se afla, dar venea în același timp cu propriile riscuri inerente. Se poate să fi reflectat lipsa unei autoprotecții sau a unei griji față de sine internalizate. Nu există o soluție ușoară: viața nu este deloc simplă, echilibrul dintre risc și siguranță este delicat, iar fiecare dintre noi este nevoit să-și negocieze propriul traseu dintre acestea două.

Amândouă s-au întrebat dacă nu cumva milenialii își fac prea multe griji și nu au „tupeul“ de a se arunca în vâltoarea vieții. Slujba lui Kate de jurnalistă fusese înspăimântătoare, cu suișuri și coborâșuri, având de-a face cu șefi dificili și luptând pentru a-și găsi locul, trecând prin momente de nesiguranță de sine, pentru ca apoi să se bucure de triumf. Deseori avea impresia că avusese un noroc chior. Dar era fericită să își recunoască succesul, privindu-se pe sine cu aceeași nostalgie cu care ar fi privit o persoană complet străină: „Am pierdut acea identitate pe care ți-o dă succesul. Am iubit rolul de mamă, dar mi-a luat din încrederea că aș putea face și alte lucruri“.

Cercetările arată cât de greu le este femeilor să revină în câmpul muncii, după ce l-au părăsit odată cu venirea copiilor pe lume. E mai ușor să își reia

activitatea profesională cu jumătate de normă, înainte de a reîncepe serviciul cu normă întreagă. Dar pentru Kate, aceasta nu fusese o opțiune. Nu voia să jongleze cu cele două roluri sau să aibă în cap diatriba „mamă rea – angajată rea“, deși recunoștea că a fost suficient de norocoasă să aibă opțiunea de a alege. Pe măsură ce se gândea la asta, și-a dat din nou seama că redobândirea identității sale profesionale ar fi o provocare pentru care ar trebui să își folosească toate resursele de curaj.

Hilary a încheiat ședința cu o glumă, care nu eram sigură dacă avea caracterul unei lovituri sau al unui imbold încurajator: „Dacă eu am putut, o să poți și tu“.

Kate a replicat: „Tu ai făcut asta cu zeci de ani în urmă, mamă. Acum lumea e complet diferită“.

Nu doar părinții sunt afectați de plecarea unui copil de acasă: întreaga infrastructură a familiei este perturbată. Kate a observat că, după plecarea lui Daisy, Eve a vrut să își găsească propria identitate, separată de sora ei — a vrut meargă la altă școală, să urmeze alt traseu. Este interesant cum frații sau surorile își construiesc identitățile unul în funcție de celălalt, indiferent dacă sunt rivali, diferiți sau se copiază reciproc, la fel cum este de interesant și cum rămân blocați în aceste identități, chiar și atunci când nu se mai regăsesc în ele. Kate a făcut o pauză. „Poate sunt ca Eve și vreau o schimbare… Mi-am dat seama dintr-odată că poate ar fi mai bine să schimb mediul“.

Eram puțin îngrijorată de ce ar fi putut urma. Mi-am imaginat-o plecând la New York, pășind pe urmele tatălui ei. Acest lucru indica înclinația mea: în mod instinctiv îmi doresc ca familiile să rămână împreună.

Nu trebuia să-mi fac griji.

„Am învățat cum să mă schimb de la părinții mei“, a continuat Kate. „Treceau uneori prin perioade de depresie — poate asta traversez și eu acum —, dar aveau mereu acel entuziasm pentru viață. Întotdeauna reveneau la o dispoziție foarte veselă, care era menită să ne ocrotească pe

mine și pe fratele meu. Coborau în tenebrele întunericului și ieșeau apoi la lumină — sunt convinsă că și eu pot face asta“.

Kate a vorbit despre acest lucru cu aceeași încredere cu care vorbise și despre tristețea ei — și în acel moment am știut amândouă că se va descurca. Va fi dureros și, probabil, va dura mai mult decât își dorea, dar era un viitor pe care și-l putea imagina, după modelul părinților ei. Copiii țin minte lucrurile pe care le-au văzut la părinții lor mai degrabă decât conversațiile cu aceștia. Am văzut deseori părinți spunându-le copiilor: „Tot ce îmi doresc este ca tu să fii fericit“, dar cum ar putea copilul să știe cum arată „fericirea“ dacă nu a văzut-o?

Kate era mai bine, dar încă mai aveam de lucru pentru a reconfigura modul în care membrii familiei funcționau împreună. Le-am văzut pe Hilary și Kate fără Daisy, care era ocupată cu viața ei de studentă. O vizitaseră la Oxford, iar Hilary a spus reverențial: „Simțeam că toți strămoșii mei pășesc în spatele meu — bunica mea, femeia de serviciu din Glasgow, mama mea, îngrijitoarea din Tooting — și le-am spus tuturor: Uitați, uitați. Am observat că Daisy era cumva diferită. În trei săptămâni se schimbase. Se vedea că și-a început viața pe cont propriu“.

În timp ce vorbea, am remarcat însemnătatea lucrurilor pe care le exprima, iar Kate, dând din cap, a spus: „A fost un pic enervant. Cu siguranță ne privea diferit“.

Am observat că, pe măsură ce Daisy se maturiza, mama și bunica ei știau că rolul lor își pierde tot mai mult din importanță și că nu mai erau la fel de indispensabile. Și, totuși generațiile anterioare sunt sursa din care își moștenise Daisy puterea. Kate a recunoscut, deopotrivă cu tristețe și cu bucurie, că acum era necesar să descopere împreună un nou mod de a relaționa între ele. Kate se juca cu inelele de pe degete, ca și cum ar fi testat gândul că, într-un mod fundamental, și ea căpătase libertate, pentru că o mare parte din treaba ei se încheiase.

Dar se simțea derutată — ceea ce este, bineînțeles, definiția procesului de schimbare: este un du-te-vino între conceptele de eliberare și de atașament. Ultimele săptămâni nu fuseseră ușoare. Daisy suna uneori plângând, îngrijorată de activitatea ei de la facultate sau având nevoie de ceva — ceea ce Kate rezolva imediat. Dar apoi erau zile în care nu știau nimic de ea, iar Kate, imaginându-și cele mai dezastruoase scenarii, recurgea la dispozitivul de urmărire de pe telefon, pentru a se asigura că Daisy era încă în oraș. Pentru mine, acest lucru însemna o intruziune în viața privată a fiicei sale, dar ele conveniseră împreună asupra acestei opțiuni, iar Daisy se simțea în siguranță să știe că mama ei o poate găsi.

Vizibil emoționată, Hilary a spus că Daisy o sunase. Era în fața unui magazin și avea nevoie de un sfat despre cumpărături. „A fost unul dintre cele mai mândre momente ale mele."

Am presupus că acest lucru o va face pe Kate să se simtă geloasă, poate chiar rănită — rivalitatea pentru iubire și atenție pe care o întâlnim adesea între generațiile diferite sau între persoanele din aceeași generație poate fi acel element insesizabil care distruge din umbră o familie. Nu și în cazul familiei Thompson. Kate a răspuns: „Este un semn că știe să aibă grijă de ea. A apelat la mama mea, pentru că eu și Joshua suntem mai complicați, dar mama încă este o ancoră care o iubește necondiționat. Sunt liniștită în privința asta".

În timp ce Hilary zâmbea, am observat că a tras adânc aer în piept. Apoi a putut să întrebe dacă mama ei, Elsie, fusese la fel de importantă pentru Kate, cum era ea acum pentru Daisy. Oricât de încântată ar fi fost de legătura cu nepoata ei, Hilary a căutat să nu rămână în centrul conversației: s-a întors către fiica ei cu interes și căldură.

Acel mic moment a demonstrat cum tiparele dintr-o familie pot fi reconfigurate, fără a înlătura profunzimea iubirii din interiorul acesteia. Kate a râs, așa cum obișnuiau amândouă să facă, atunci când era vorba despre Elsie: „Nanny era într-o ureche, dar simțeam un fel de alinare în preajma ei. Îmi plăcea să merg la ea acasă. Îmi dau seama, privind înapoi, cât de grozav a fost să o am… chiar dacă nu puteam să scot un cuvânt când eram cu ea: vorbea foarte mult!"

Hilary s-a încruntat, îngrijorându-se dacă nu cumva și ea vorbea prea mult. Kate a asigurat-o că nu făcea asta. Schimbul lor de replici a demonstrat că nu trebuie să fim perfecți — nici pe departe: putem fi „într-o ureche“, atâta vreme cât în esență rămânem iubitori. Atunci când această iubire provine din bunăvoință, este de nădejde și rezistă multor greșeli.

Pe măsură ce săptămânile treceau, Kate a căutat alinare pe lângă Eve, bucurându-se că poate fi mamă pentru ea. Se uitau împreună la televizor și găteau cina în intimitatea căminului lor, dar, în timp ce descria aceste lucruri, lui Kate îi dădeau lacrimile când își amintea că și Eve urma să plece de acasă. Hilary a mângâiat-o pe braț, iar ele erau acum conectate de faptul că amândouă înțelegeau ce înseamnă să ai fiice care cresc și pleacă de acasă. A fost ca și cum acea atingere a declanșat noi legături în mintea lui Kate. Într-o explozie de energie, s-a întors spre mine și mi-a vorbit despre posibilitatea de a urma un curs de consiliere, care, după părerea ei, nu era un salt atât de mare de la meseria ei de jurnalist. În doar câteva minute, ea și-a îngăduit să își exprime tristețea, să simtă susținerea din dragostea mamei sale, apoi să privească spre noi moduri de a fi.

Este foarte ușor să subestimăm cât de reconfortantă și de fericită poate fi relația dintre un părinte și copilul său adult. În mod interesant, comportamentul lui Daisy de la facultate era similar cu cel al mamei sale: suna plângând, primea consolare și apoi se înveselea. Kate se întreba cum va reuși Daisy să își păstreze încrederea în forțele proprii, când este înconjurată de atâția colegi inteligenți. Hilary era de părere că facultatea nu însemna doar o cale de evaluare a capacității intelectuale a lui Daisy, ci și a abilității ei de a fi suficient de disciplinată pentru a se ridica la standardele acestei instituții. Au vorbit cu înflăcărare despre evoluția lor, cum au ajuns de la rădăcinile sărace la „vârfurile pline de visuri“ ale Oxfordului. Kate și-a apropiat capul de ecran, ca și cum ar fi vrut să sublinieze acest mesaj important: „Bunicul meu din partea tatălui a fost adoptat, analfabet, un miner care a trăit într-o sărăcie lucie toată viața lui. Dar tatăl meu și-a dorit să-și depășească această condiție și a avut curajul s-o facă. Și-a învins frica. S-a educat singur, a construit o afacere din nimic și ne-a dus în

Australia ca să își îndeplinească această dorință. Părinții mei, deși complicați, întotdeauna ne-au oferit siguranță și au avut această forță de viață extraordinară și…“ a ezitat, cu lacrimi în ochi, în timp ce se uita la mama ei, care îi zâmbea, „tu ești la fel… Tu mi-ai dat forța asta și Daisy o are și ea. Ea are forța asta“. S-au îmbrățișat.

Hilary, arătând acea forță de caracter, a vorbit despre dependența ei de Scrabble online și despre faptul că un bărbat cu un an mai în vârstă decât ea urma să devină unul dintre cei mai puternici lideri din lume: „Biden ce face dacă are nevoie de un pui de somn după-amiaza?“

Acesta era modul ei de a spune ce o preocupa: „Următorul capitol pentru mine este propria mea moarte“. I se părea enervant când oamenii spuneau: „Ești atât de bătrân pe cât te simți“, ca și cum îmbătrânirea ar fi o boală. Nu-i plăceau oamenii ca Jane Fonda: voia să vadă bătrânețea pe figurile oamenilor, nu să fie înlăturată ca și cum ar fi ceva josnic. Ea a spus apăsat: „Vreau să-mi simt vârsta. Am trăit mulți ani și am câștigat ceva înțelepciune. Trebuie să fie ceva de care să aveți nevoie de la mine“.

Kate, cu un aer extrem de trist, a început să vorbească, dar cuvintele i-au fost blocate de lacrimi. Hilary a mângâiat-o pe braț, în timp ce își continua propriile gânduri. Și-a ținguiat buzele și și-a dus o mână la bărbie. A spus că nu se temea de moarte, dar poate că se temea de modul în care va muri. Era membră a organizației Dying with Dignity și nu dorea o moarte lentă și insuportabilă, precum cea de Alzheimer. Își dorea să fie incinerată, iar cenușa ei să fie îngropată împreună cu cea a mamei sale și a câinelui lor (pe care le păstra în două recipiente din bucătărie — ați fi surprinși să aflați câți oameni nu împrăștie cenușa) sub un copac, într-un loc de veci din pădure.

S-a întors spre Kate cu o oarecare nerăbdare. „Tu știi toate lucrurile astea, ai toate actele mele, procura, tot ce ține de înmormântare“, ca și cum ar fi discutat detaliile unei rețete de pui.

Kate i-a spus, roșie la față: „Nu pot suporta ideea că o să mori. Poți fi foarte enervantă uneori, dar ești singura persoană în preajma căreia pot fi eu

însămi. Avem un limbaj comun, râdem mult împreună. Ești cu mine de când mă știu“.

Hilary părea încântată, dar și puțin stânjenită. Uneori, este dureros să auzim în sfârșit lucrurile pe care ni le doream de mult și se poate întâmpla să avem nevoie de puțin timp ca să le integrăm și abia apoi să ne putem bucura de ele. Mi s-a părut că, deși Hilary își putea exprima emoțiile, ea aparținea unei generații care își ascundea cele mai profunde sentimente. A fost o conversație dificilă, dar importantă, pentru că o proteja pe Kate de posibilele regrete legate de lucrurile pe care și-ar fi dorit să le fi spus și deschidea calea către conversații viitoare.

*

Când Daisy s-a întors acasă în vacanța de Crăciun, am avut mai multe ședințe. Cazurile de coronavirus erau în creștere. După ce gustase libertatea drumului spre maturitate, Daisy era acum închisă în casă. Între Joshua și Kate apăruseră tensiunile inevitabile cu privire la reguli. Joshua era anxios, verificând constant știrile și statisticile; ședințele de la serviciu pe care le ținea pe Zoom erau zgomotoase. Lui Daisy îi era greu să fie cu ei. Când Kate și Eve au avut ceva simptome, Daisy s-a dus acasă la bunica ei. Hilary a fost încântată să o primească.

Emoțiile lui Kate se vedeau în răsucirea nervoasă a cercelului de la ureche. „Îmi place să o am înapoi acasă, să îi văd fața… atunci când mai vine și pe acasă.“

Daisy s-a uitat direct la mine, apoi i-a vorbit mamei sale cu blândețe, cu încredere: „Ți-am spus că m-am simțit neglijată când s-a încheiat semestrul și am venit acasă. Acum am trecut peste asta. M-a înfuriat doar pe moment. Puteam să rămân la facultate, unde era mai distractiv“.

Kate s-a înroșit la față. „Nu părea că vrei să comunici prea mult cu noi. Mă speriam când nu-mi trimiteai mesaje. Era ciudat. Am petrecut optsprezece ani știind exact unde ești, ce faci, zi și noapte. A fost greu pentru mine. Acum îmi țin telefonul deschis toată noaptea, din grijă pentru tine.“

Daisy a intervenit spunând că de fapt Kate își ținea mereu telefonul deschis. „Ba nu“, a răspuns mama ei. „Îl țineam deschis numai când plecai în oraș, și acum, uite, ai plecat de tot din viața mea…“ Fața lui Kate îi trăda deznădejdea. Daisy s-a înmuiat. „Înțeleg că plecarea mea te întristează.“

Îmi dădeam seama că atunci când Kate devenea mai anxioasă, Daisy trebuia să se străduiască mai mult să mențină limita dintre ele, dar apoi Kate reușea să se liniștească și amândouă reveneau pe drumul cel bun. Kate a afirmat cu convingere că, fără Daisy, familia nu mai era atât de unită: serile nu se mai adunau cu toții să ia masa împreună; le lipseau umorul și vitalitatea ei. Singura parte bună din toată această situație era că lui Eve, deși îi lipsea sora ei, îi plăcea să o aibă pe mamă doar pentru ea. După cum a observat Kate, „Odată ce a dispărut rivalitatea aceea dintre surori, mi-a fost mai ușor să comunic cu ea“.

Vedeam cum căutau să se descurce cu noua dinamică a familiei, cum vorbeau despre ceea ce simțeau într-un mod deschis și sincer. Modul în care ne exprimăm sentimentele și nevoile are o importanță fundamentală: când facem acest lucru într-o manieră clară, suferința și resentimentele se dizolvă. Resentimentul este ucigașul tăcut din sânul familiilor, pe care eu l-am întâlnit cel mai des în relațiile dintre mame și fiice: „Mi-am dat viața pentru tine și ție nici nu-ți pasă de mine“, spune mama, cu o voce dramatică. Iar răspunsul copilei vine furios înapoi: „N-am cerut eu să mă nasc. Tu m-ai vrut!“ Pe măsură ce acest tipar se fixează mai puternic, în toate nuanțele sale complicate, fisura apărută în relație se extinde, iar dragostea se transformă în ură. Iar acest lucru este, pentru toată lumea, cu adevărat dureros.

Odată ce și-au putut exprima punctele de vedere, femeile din familia Thompson și-au găsit un nou echilibru. Kate a învățat că, data viitoare, va trebui să se exprime diferit, mai clar și mai lămuritor. Pentru că avea un mesaj de transmis: tu ai nevoie de spațiul tău, iar eu sunt mereu aici.

Din punct de vedere psihologic, a da și a nu da drumul copiilor reprezintă o acțiune foarte intensă pentru părinți și implică o adaptare forțată a acestora, sub cuvintele lor ascunzându-se emoții invizibile, dar răsunătoare. Să înveți cum să trăiești separat, dar să rămâi în același timp conectat cu celălalt, să respecți limitele și să permiți separarea sunt chestiuni complexe, la fel cum este și reîntoarcerea după o despărțire. Daisy a vrut să plece de acasă, să-și pună la încercare capacitățile intelectuale și să-și definească o nouă identitate, fără a fi fiica sau sora cuiva. În același timp, o parte din ea își dorea să fie admirată, prețuită și, cel mai important, să fie ținută minte. Lui Kate, plecarea lui Daisy i-a adus în suflet un sentiment înțepător de abandon, o urmă a fricii de a nu mai fi iubită. Poate că tocmai acest lucru a împiedicat-o să își manifeste bucuria față de întoarcerea lui Daisy.

Dacă mă gândesc mai bine, mi se pare potrivit că Daisy a ales să stea cu Hilary, care o putea alinta într-un mod care, dacă ar fi venit din partea mamei sale, ar fi putut avea un caracter infantilizant. Relația cu un bunic este mai puțin intensă, așa cum a spus și Hilary: „Eu mi-am făcut treaba de părinte, am făcut și greșelile pe care un părinte le face. Cred că să fii părinte e o responsabilitate enormă, care adesea nu este luată în serios. Kate însă a luat-o în serios. Sunt foarte mândră de ea. Privind în urmă, simt că acum am experiența necesară pentru a fi o bunică bună. A fi bunică implică mai puțină anxietate, mai puțină responsabilitate, mult mai puțină muncă. Este mai puțin dureros“.

Da, să fii părinte este dureros: cei pe care îi iubim mai mult sunt și cei care ne rănesc cel mai mult. La momentul respectiv, casa lui Hilary era locul potrivit pentru Daisy. Dragostea neclintită a unui bunic pentru nepoții lui este un dar pe care adesea îl trecem cu vederea. Dintr-o perspectivă transgenerațională, Kate își adorase propria bunică și simțea o reală plăcere văzând că și fiica ei se bucură de o relație similară.

Odată ce s-a prelungit perioada de izolare din cauza coronavirusului și Daisy s-a întors acasă, ea a devenit tot mai anxioasă. I se părea că, fără sprijinul colegilor ei, activitatea academică devenea din ce în ce mai dificilă, iar în plan emoțional se simțea derutată în ceea ce privea propria ei identitate — Daisy era suspendată între noul ei sine de studentă și vechiul

sine de copil care locuiește acasă. Noile ei aripi fuseseră tăiate brusc. Parcă ar fi fost un copil atunci când ne-a spus: „Mă simt tristă aproape tot timpul. Mă simt sufocată acasă… și în siguranță“. Și-a cerut scuze că plânge, ștergându-și lacrimile imediat ce se iveau, spunând: „Sunt pierdută. E ca și cum aș privi lumea printr-un plexiglas… și în același timp știu și că sunt norocoasă“.

Hilary și Kate au asigurat-o că sentimentele ei sunt normale și sănătoase. I-au oferit siguranță în momentele în care era temătoare și fragilă. Relația lor nu a putut repara consecințele pandemiei, dar, prin sprijinul pe care i l-au oferit, au făcut ceva aproape la fel de important, fiind încrezătoare că, atunci când lumea se va redeschide, Daisy va fi suficient de puternică și de pregătită pentru a lua înapoi frâiele propriei vieți.

Așa cum a scris Gabor Maté în cartea Cum să ne păstrăm copiii aproape, „adulții care își fundamentează în mod intuitiv educația copiilor pe o relaționare solidă acționează din înțelegere și empatie“. Asta este și ceea ce am observat între cele trei generații de femei din familia Thompson și ceea ce Hilary a cuprins foarte limpede în cuvintele sale: „Familia este centrul puternic de greutate. Copiii știu că sunt ai noștri, iar noi știm că suntem ai lor“. Era întocmai definiția apartenenței, o parte vitală a sănătății noastre psihice.

Familia Thompson nu a venit la mine cu o criză familială care trebuia soluționată. Cele trei generații de femei pe care le-am întâlnit dețin deja legăturile reziliente și pline de iubire cu care să exploreze schimbarea dulce-amăruie a unui copil care pleacă de acasă și își găsește identitatea de adult.

Terapia a scos la iveală o mare parte din travaliul pe care trebuie să îl depunem atunci când ne confruntăm cu acest tip de pierdere vie, continuă. Este vorba despre echilibrul dificil pe care părintele trebuie să îl mențină între a-i oferi tânărului adult spațiu pentru a respira și a experimenta, asigurându-i în același timp și sentimentul de siguranță al apartenenței, fără a-l împovăra cu vinovăție sau grijă față de părintele respectiv sau

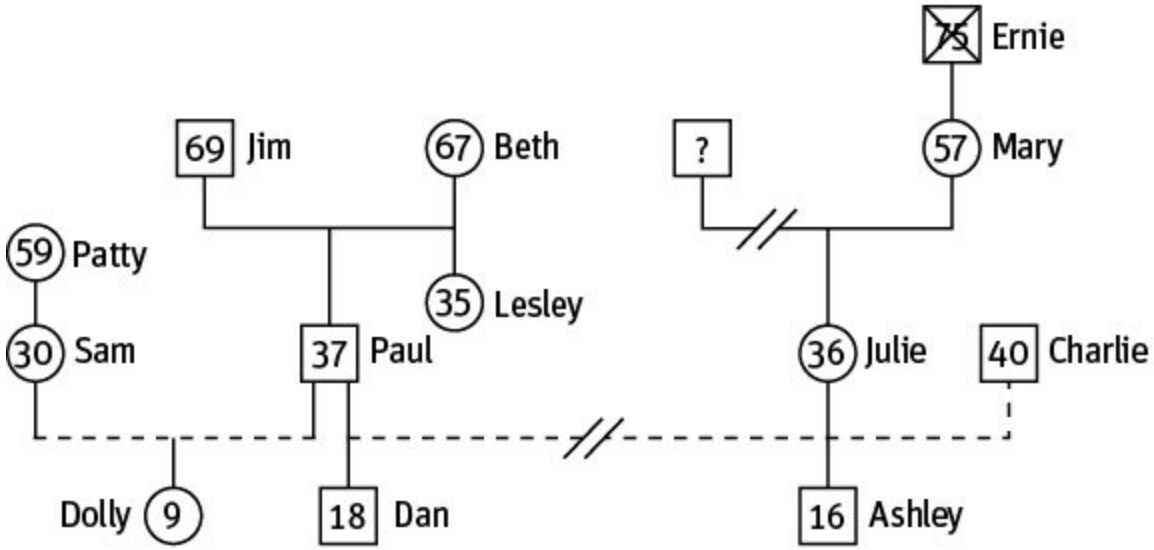
pentru relația lor. Este vorba apoi și despre actualizarea contractului dintre părinți și copiii care rămân acasă: Cum va arăta noua noastră relație acum, odată ce dinamica familiei noastre se reformează? Este, de asemenea, vorba și despre schimbarea care are loc în identitatea părintelui (părinților) care trebuie să depună eforturi pentru a umple golul rămas acum în propria viață și pentru a găsi un nou scop, un nou motiv de mândrie și o nouă stimă de sine.

În cazul familiei Thompson, această ultimă chestiune reprezenta cea mai mare provocare pentru Kate. Pentru a-i putea face față, ea trebuia să-și amintească modelul puterii feminine, pe care l-a văzut la mama ei și la bunica pe care o pomenea atât de des, să capete puterea și curajul de a-și da voie să se simtă liberă în acest nou viitor, precum și pentru a-i permite fiicei sale să meargă înainte fără a privi constant în urmă.

Poate că acest lucru explică aversiunea mea față de expresia „cuib gol“. Într-o familie sănătoasă, cuibul nu este niciodată gol. Este plin de spiritul relațiilor părinte–copil din trecut, care-i permite fiecărei noi generații să își desfacă aripile și să își ia zborul.

[6] Telenovelă britanică, produsă de Tony Warren și difuzată din 1960. A ajuns în prezent la peste 10 000 de episoade. (N. red.)

FAMILIA TAYLOR ȘI SMITH



Familia Taylor și Smith

Cum pot familiile vitrege să găsească armonia atunci când relația lor este construită pe un conflict preexistent?

Conceptualizare de caz

Familia Taylor și Smith era formată din Paul Taylor, un măcelar în vârstă de 37 de ani, fosta sa parteneră Julie Smith, asistentă personală, în vârstă de 36 de ani, și cei doi fii ai lor, Dan, în vârstă de 18 ani, și Ashley, în vârstă de 16 ani. Erau despărțiți de zece ani. Julie avea custodia copiilor, iar aceștia îl vizitau pe Paul la sfârșit de săptămână și în vacanțe. Paul locuia cu Samantha și fiica lor, Dolly, în vârstă de nouă ani. Julie locuia cu partenerul ei, Charlie. Existau probleme financiare dificile care provocau un stres extrem, dar acestea se rezolvaseră în mare parte pe măsură ce copiii creșteau și Julie putea să lucreze. Motivul pentru consiliere a fost că Ashley își „pierduse mințile“ atunci când își petrecuse Crăciunul cu Paul și Sam. Acesta a fost punctul de ruptură al unor ani de conflicte și suferință între cele două familii. Dan plecase să locuiască în Berlin: Paul și Julie se temeau că, dacă nu vor găsi o cale de a rezolva aceste conflicte intransigente, Ashley va pleca și el.

Fiecare familie are o poveste. Fiecare familie are un trecut marcat de iubire și conexiune, dar și de răni și suferință, însă poveștile unor familii sunt

mai complexe decât ale altora. Povestea familiei Taylor și Smith se afla la capătul complex al spectrului.

La prima noastră ședință, tensiunea dintre cele trei persoane din fața mea, care evitau să se privească între ele și pe mine, îmi stătea ca un nod în stomac. Trebuia să-mi amintesc să respir. Paul Taylor mă privea încruntat. Avea umeri largi și era bine clădit, cu părul castaniu și buclat, pe care îl dădea frecvent după urechi. Fața lui roșcată ieșea în evidență. Am intuit că sub încruntarea aceea se afla un băiat drăguț care se simțea adesea depășit de situație și care își ascundea sensibilitatea în spatele forței fizice. Pe măsură ce vorbea, realizam că zâmbetul său copilăresc și ochii verzi, întrebători aveau un anumit farmec seducător. L-am întrebat ce spera să obțină de la terapie. Mi-a spus că se despărțise de Julie în urmă cu zece ani: „Este la fel de rău ca atunci când ne-am despărțit, iar Crăciunul mi-a pus capac. Urăsc Crăciunul".

Julie a încuviințat, cu buzele strânse, și a mormăit, cu o privire destul de intimidantă: „Urăsc Crăciunul al naibii de mult". Numeroasele ei coliere zornăiau în timp ce vorbea. Paul și-a înghițit răspunsul. (Nu i-am putut auzi bine cuvintele, dar am presupus sensul gestului său: acela era singurul lucru asupra căruia cei doi erau de acord). M-am gândit la faptul că ura este o povară greu de purtat: ea stă în calea oricărui alt sentiment. Simțeam compasiune pentru ei și speram că vom putea cel puțin să reducem din intensitatea acestei uri.

Am aflat că în timpul mesei de Crăciun, acasă la Paul și Sam, avusese loc o mare ceartă, după ce Ashley se supărase fiindcă mama lui Sam îl tratase ca și cum ar fi fost „invizibil". Julie își rodea unghiile, iar eu am observat frumosul tatuaj cu un fluture care se întindea de pe degetul mare până pe încheietura mâinii. Părul ei negru ca abanosul era împletit în coadă, ceea ce îi scotea în evidență maxilarul unghiular și pielea ca de fildeș, și mai mulți cercei argintii îi împodobeau urechile. Era spectaculoasă, iar tușul negru din jurul ochilor îi completa stilul foarte special.

Când am aflat că avea doar 36 de ani și doi fii de 18 și 16 ani, am rămas surprinsă. Nu era ceva ce mi-era dat să întâlnesc prea des: în maternitățile

Serviciului Național de Sănătate (NHS) văd femei de 36 de ani care tânjesc după primul lor copil.

Am sperat că, întrucât Paul și Julie erau relativ tineri, ar avea o capacitate de adaptare mai mare decât un cuplu mai în vârstă — un element fundamental pentru existența unor deznodăminte fericite în viețile oamenilor. Știam că va trebui să mă țin tare în fața aparentei ferocități a lui Julie, să fiu empatică și să nu judec presupusa „slăbiciune“ a lui Paul. Era necesar să îmi verific supozițiile. Știam că am o prejudecată împotriva tipului de bărbați pe care îi percep ca fiind încântători, dar care adoptă calea celei mai mici rezistențe. Ei nu își asumă responsabilitatea pentru consecințele acțiunilor lor, în speranța că lucrurile „se vor rezolva“. Bineînțeles că nu se întâmplă așa, iar consecințele ajung să se agraveze.

Am recunoscut cât de mult suferiseră cu toții și le-am spus că speram să creez un cadru care să favorizeze o modalitate mai puțin dureroasă de a lucra împreună. Amândoi au suspinat: o mică descărcare de tensiune în urma faptului că cineva le vedea suferința. Sunt mereu surprinsă de puterea pe care o are permisiunea de a ne exprima sentimentele. Încă mai există o rușine omniprezentă în suferință. Ca și cum ar fi un eșec personal.

Speram în continuare că, folosindu-mă ca pe o persoană prin intermediul căreia își puteau spunea povestea, ar putea deveni mai puțin defensivi și mai deschiși unul față de celălalt. Julie încorporase doar modele negative, de la care învățase să-și exprime sentimentele doar adresând injurii. În mod similar, comportamentul dobândit al lui Paul era acela de a se închide în sine. Aceasta însemna că își anulau unul altuia trăirile și astfel aspecte întregi ale istoriei lor erau excluse în mod inevitabil. Exista o posibilitate de reparare: puteau crea împreună o poveste pe care să o împărtășească și în care să le fie permise toate aspectele care îi făceau diferiți unul de celălalt și toate însușirile complexe ale fiecăruia. Încetând să se mai transforme unul pe celălalt în „personaj negativ“, ar fi putut reuși să creeze o nouă relație, de colaborare, ca părinți.

Dan, fiul lor cel mare, nu mai avusese aproape niciun contact cu părinții săi de când se mutase la Berlin, în urmă cu șase luni. Plecase cu speranța de a-și construi o carieră muzicală, în ciuda consumului său constant de marijuana. M-am gândit că prin acest comportament găsise o evadare emoțională și fizică. Poate că plecarea lui atât de timpurie din sânul familiei contribuise la decizia celor de acasă de a face o schimbare pentru a aduce o îmbunătățire în relațiile dintre ei.

Fratele său mai mic, Ashley, palid și brunet, ca mama lui, era îmbrăcat în pijama. Era ora 11:00 dimineața și abia se trezise. Ochii verzi și neliniștiți ai lui Ashley, care semănau cu ai tatălui său, îi trădau nervozitatea, sau poate era doar agitat. Modul în care își strângea buzele îmi transmitea că era supărat. Mi-am imaginat o mare de neliniște în interiorul lui.

Ne-am dori ca emoțiile noastre să fie simple și ușor de identificat, dar de cele mai multe ori simțim multe și de-a valma, în același timp. Știm că ne simțim groaznic, dar nu putem descrie ce se întâmplă în sufletul nostru. Probabil că Ashley era încă rănit de despărțirea părinților săi, în ciuda celor zece ani care trecuseră de atunci: supărat din cauza semnificației acestui eveniment pentru el, derutat pentru că era prins la mijloc, furios din cauza neputinței de a avea viața de familie pe care și-o dorea, concurând pentru atenție cu sora sa vitregă, Dolly, totul în timp ce încerca să se maturizeze și să își găsească propria identitate.

Am discutat într-o ședință preliminară cu Paul și Julie dacă ar fi în beneficiul lui Ashley să facă parte din acest proces terapeutic. Exista riscul să fie rănit din nou, ca martor la certurile părinților săi. Dar Paul și Julie au insistat ca el să fie prezent. După cearta zdravănă de la Crăciun, Ashley fusese cel care ceruse începerea unei terapii. Influențat de colegii săi, el a înțeles importanța sănătății mentale și și-a dat seama că lucrurile trebuiau să se schimbe. Nu mai putea suporta ca părinții lui să se urască în continuare.

Deși aceștia au recunoscut că Ashley ar putea urma o terapie individuală, știau că ei se aflau în centrul suferinței lui. Și își doreau ca el să facă parte din reparație. Am considerat că răspunsul lor arăta un nivel impresionant de

inteligență emoțională. I-am cerut sfatul supervizorului meu și am căzut de acord că această formulă de terapie putea fi curativă pentru ei toți, cu condiția stabilirii unor limite clare.

Am discutat despre Sam, partenera lui Paul de zece ani. Paul și Julie au fost de acord că nu era necesar s-o implice și pe ea în terapie: lucrurile trebuiau rezolvate între ei doi, iar Sam, cu puțin noroc, va beneficia indirect de rezultate. Evident, și partenerul lui Julie, Charlie, era important. Se înțelegea bine cu Dan și Ashley și, cum el și Julie nu aveau copii împreună, aspect care ar fi putut complica lucrurile, nu avea nevoie de atenția noastră în acest moment.

De la Paul am înțeles că, la început, lui Sam i-a fost greu să își găsească un loc în familia aceasta. În calitate de mamă vitregă pentru Dan și Ashley, ea nu doar că negocia noua relație cu partenerul ei, ci descoperea și cum să fie alături de ei toți. Ce rol avea oare? Nu putea să le fie părinte în mod direct, fiindcă nu erau copiii ei, și totuși se aflau în casa ei, în jurul ei, făcând deranj, chiar dacă veneau numai la sfârșit de săptămână. Sam probabil simțea că fiii lui Paul se amestecau în relația ei cu acesta: duminica era singura ei zi liberă și era nevoită să o împartă cu ei. Odată ce Sam a născut-o pe Dolly, a simțit o amenințare și mai puternică din partea lui Dan și Ashley. Ca și pentru Julie, lipsa banilor și timpul redus de care dispunea Paul erau provocări cât se poate de reale.

Deși găsim frecvent modalități de a ne acomoda cu foștii parteneri și cu copiii actualilor, există probabil o parte din noi care dorește să anihileze orice amenințare la adresa relației noastre. În esență, cu toții suntem animale, iar, în sălbăticie, noul mascul ucide puiul femelei cu care se împerechează. Societatea Max Planck a raportat o nouă cercetare, conform căreia „la mamifere este mai probabil ca femelele să își ucidă puii atunci când condițiile de viață sunt dure și când existența acestora ar putea să o pună în pericol pe mamă“. Acest răspuns instinctiv este, cred, adânc îngropat în biologia noastră. Îl blocăm, apoi îl punem în act în moduri inconștiente.

De multe ori încep o ședință inițială întrebându-mi clientul: „Când erai supărat în copilărie, care era persoana la care te duceai și la cine te duci acum?“ Îi întreb, de asemenea, ce fac pentru a se liniști atunci când sunt stresați.

Julie părea enervată când a vorbit. Nu voia să ajungem direct la punctul ei vulnerabil. „Persoana căreia nu îi ceream ajutorul sau sfatul prea des, dar pe care o iubeam cu adevărat era bunicul meu. Acum este partenerul meu, Charlie. Câinele meu Raffa este, de asemenea, alinarea mea, îl țin în brațe, îl mângâi și îl scot la plimbare. Sunt o iubitoare de câini. Petreceam ore întregi cu câinele nostru Ghillie când eram copil!“

Iar Paul a răspuns: „Nu cred că mă duceam la nimeni când eram copil, uneori la mama și la tata. În funcție de ce mergea rău. Acum o am pe Sam. Când sunt stresat și, să fiu sincer, și când nu sunt, încă mă mai joc jocuri online, așa cum făceam și când eram copil“.

Eram curioasă să văd ce va spune Ashley. „Mama mea și Raffa.“ Am simțit că îi era teamă că, dacă își dădea voie să vorbească mai mult, din el vor ieși cuvinte și sentimente cu care nu ar ști ce să facă.

Răspunsurile lor, deși scurte, au fost un portal care mi-a oferit o perspectivă asupra lumii lor interioare. Suntem făcuți să ne conectăm cu ceilalți: când viața este frumoasă, conexiunea ne ajută să evoluăm, iar când viața este grea, aceasta ne este și mai necesară. Nu subestimați niciodată importanța animalelor de companie în consolarea stăpânilor aflați în suferință. În cele mai multe cazuri, tovarășul tăcut este cel care ne susține și ne consolează, cu afecțiunea lui previzibilă, buna dispoziție și lipsa lui de complexitate. Deși cu toții au avut una sau două persoane pe care se puteau baza, chiar și un câine, sprijinul de care au beneficiat a fost minim.

Julie a vorbit cu vehemență despre motivul care i-a determinat să înceapă terapia. Ashley se ridicase de la masa de Crăciun și plecase din casa tatălui său.

M-am întors spre Ashley și l-am întrebat ce se întâmplase. Nu a vorbit mult și și-a ținut capul plecat, jucându-se cu mâneca. Julie îl privea cu frustrare,

suspinând adânc. În cele din urmă, a vorbit cu ezitare, atât de încet încât cu greu îl auzeam, dar nu am vrut să-l fac să se simtă stânjenit spunându-i: „Vorbește mai tare“. Am observat că dificultatea lui de a-și găsi vocea ar putea reflecta faptul că în toți acești ani fusese extrem de tăcut, înghițind cuvinte și emoții pe care nimeni nu era dispus să le audă.

El a spus: „Pare o prostie, dar bunica nu mi-a dat niciun ban de Crăciun și am văzut-o dându-i bani surorii mele vitrege, Dolly. Nu știu… A trebuit să plec“. Bunica era mama lui Sam, Patty.

Julie nu se mai putea abține de la cuvintele care clocoteau în interiorul ei: „Bunica asta e o vacă afurisită, exact ca fiica ei“. Julie arăta cu degetul prin ecran spre Paul. „De ce nu poți să rezolvi lucrul ăsta? Copiii vin la voi doar o dată la doi ani și de fiecare dată Sam și mama ei îi tratează ca pe niște străini. Sunt copiii tăi, pentru numele lui Dumnezeu! Fă ceva. Îi cunosc pe Dan și pe Ashley de când erau mici — ce e în neregulă cu ei?“

Paul tăcea. Stană de piatră. Tăcerea lui îi alimenta și mai mult frustrarea lui Julie, care scutura nervos din cap, rostind ascuțit: „Doamne, ești mereu la fel. Nimic, dar nimic nu faci și niciodată nu spui absolut nimic“.

În acest punct al poveștii lor, a fost interesant să observ modul în care diferiții membri ai familiei abordau sentimentele incomode. Julie s-a înfuriat și i-a cerut lui Paul să rezolve lucrurile în loc să-l ajute pe Ashley să-și proceseze emoțiile. Acest lucru a făcut ca Julie să se simtă neputincioasă, neavând încotro decât să dea vina pe Paul. Fiindcă mama lui nu i-a arătat niciodată cum să își proceseze emoțiile, Ashley le-a pus în act, înfuriindu-se sau închizându-se în sine, bazându-se astfel pe Julie pentru a vorbi în locul său. Paul a rămas tăcut. Poate că învățase de la Julie sau de la părinții săi, în copilărie, că aceasta era opțiunea cel mai puțin conflictuală.

Paul și Julie nu reușiseră să comunice cu succes atunci când erau împreună, iar de-a lungul anilor capacitatea lor de a face acest lucru scăzuse, ceea ce făcea ca strategiile de împărțire a sarcinilor părintești să fie inexistente. Relația lor se reducea la injurii, furie și neîncredere, înainte de a începe orice conversație. Îmi era clar că ceea ce se petrecea între Ashley, Patty și Sam nu îi privea doar pe ei, ci era și o prelungire a conflictului dintre

părinții lui Ashley și a dureroasei situații de loialitate în care acesta se afla: dacă era apropiat de Sam, simțea că nu îi este loial mamei sale, dar, dacă arăta că este împotriva lui Sam, se înțelegea prost cu ea.

Sănătatea unei familii se bazează pe calitatea relațiilor dintre membrii săi, indiferent dacă aceștia locuiesc împreună sau nu. Conflictul care are loc între părinții din familiile despărțite și modul în care acesta afectează negativ împărțirea sarcinilor parentale este factorul predictiv cel mai mare important al unei evoluții nefavorabile pentru copii. Pe măsură ce am acceptat acest lucru, mi-am dat seama că era puțin probabil ca aceasta să fie o terapie care să includă expresii emoționante ale sentimentelor și mari schimbări psihologice: nu exista siguranța emoțională sau chiar necesitatea pentru așa ceva. Dacă am putea pur și simplu să îmbunătățim modul în care Paul și Julie comunică unul cu celălalt — luând decizii cu și pentru copiii lor, fără certuri uriașe —, ar fi un mare pas în direcția cea bună. Era esențial ca ei să se elibereze de propriul lor sentiment de vinovăție și de obiceiul de a se culpabiliza unul pe celălalt. Mă gândeam la modul cel mai bun în care am putea realiza acest lucru.

Julie era o enigmă. Bazele ei emoționale, clădite de părinții săi, erau fragmentate și nesigure. Tatăl ei părăsise familia când ea era mică, iar mama ei era o băutoare compulsivă. Unul dintre mecanismele de adaptare pe care Julie le dezvoltase era acela de a fi dură și de a ataca, evitând să își exprime vulnerabilitatea. Aceasta era latura pe care mi-o arătase până acum. Relația ei cu Paul se desfășurase așa cum era de așteptat, după copilăria avută: își alesese pe cineva care nu-i putea oferi ce-și dorea și trăia într-o stare precară, de dramă constantă. M-am întrebat dacă nu cumva la un moment dat Julie va trebui să se confrunte cu trauma care lăsase în urmă rana incurabilă a abandonului, însă terapia de familie nu reprezenta cadrul potrivit pentru așa ceva.

Și totuși, depășise în mare măsură acea adversitate, pe măsură ce se maturizase. Nu avea nicio dependență — o modalitate des întâlnită de coping în fața unei copilării traumatizante și foarte probabilă în cazul lui Julie, având în vedere că mama ei era alcoolică. Mai mult decât atât,

avusese amibiția și chiar încrederea de a se forma profesional, apoi de a obține o slujbă bună. Iar acum era cu Charlie, un partener pe care îl iubea.

Am început următoarea ședință prin a-mi dezvălui nedumerirea. Julie a chicotit sau mai degrabă a scos un râs răgușit, de-a dreptul contagios, iar Paul și Ashley au reacționat zâmbind. „Da, m-am confruntat cu o mulțime de rahaturi, așa cum ai spus. Nici nu știu…“ Am întrebat-o dacă au existat în viața ei persoane sau experiențe semnificative pe care le considera pozitive. „Ei bine, cum am mai spus, l-am avut pe bunicul meu. A murit când aveam 17 ani. Locuia la kilometri depărtare, dar îl vizitam uneori în vacanță… Îmi plăcea să fac asta. Fusese militar, era strict, fuma din pipă, dar era foarte sufletist. Își iubea grădina de legume, iar în preajma lui eu mă jucam prin ea, săpând, plivind. Încă îmi place mirosul de pământ reavăn pe mâini“.

O nouă formă de tandrețe i s-a citit pe chip, în timp ce întreaga ei ființă se întorcea la acele amintiri fericite. Acest lucru mi-a amintit câte versiuni sau părți ale noastre pot exista: nepoata iubită era adesea ascunsă în spatele versiunii feroce a ei înseși, pe care a trebuit să o dezvolte pentru a-și proteja vulnerabilitatea. Dar era totuși acolo. Avea puterea s-o acceseze și, făcând acest lucru, își putea accesa deschiderea și disponibilitatea emoționale. Mi s-au aprins mii de beculețe: aceasta era sursa capacității ei de a îndrăzni să-și iubească deopotrivă copiii și partenerul.

E suficient ca o singură persoană din viața noastră să reprezinte un factor vital și protector în evoluția noastră: un profesor, un șef, un mentor care să creadă în noi. Cu cât mai multe astfel de persoane, cu atât mai bine, dar una singură este suficientă. Celălalt model al lui Julie fusese managerul de la supermarketul unde lucrase. Acesta văzuse ceva în ea, crezuse în ea și o încurajase să se întoarcă la facultate după nașterea lui Dan, apoi din nou, după despărțirea de Paul. Îi ceruse cu insistență să progreseze în viață și, din fericire, ea acceptase încrederea lui în ea.

Este greu să fii copil vitreg. Aveam o amintire vie a unei tinere care îmi spusese odată: „A trebuit să trăiesc cu o străină de care nici măcar nu-mi plăcea, care se uita la ce mănânc și ce port și care mi-a furat tatăl! Apoi tata mi-a spus să mă port frumos cu ea“. Așa putem rezuma trăirile lui Dan și

ale lui Ashley. Însă Julie, în calitatea ei de fostă parteneră care fusese nevoită să își lase copiii să intre într-o altă familie și suferise absența lor în weekendurile pe care și le petreceau departe de ea, dar dorindu-și probabil conștient ca ei să fie fericiți, nu își dădea seama ce impact avea asupra lor nevoia ei de loialitate din partea lor și, prin urmare, așteptarea ca ei să fie împotriva lui Sam — iată de unde izvora conflictul lor.

Cunoșteam aceste semne comune familiilor vitrege, unde întotdeauna va exista cineva exclus și furios. Îmi doream să schimb tiparele toxice dintre ei, ceea ce am recunoscut că va fi greu de realizat: intervențiile târzii au mai puține șanse de reușită. Am sperat că membrii acestei familii vor găsi un nou mod de a funcționa împreună, bazat pe o mai bună înțelegere a ceea ce se întâmplă, pe limite flexibile între ei și respect reciproc, toate acestea putând facilita mai cu seamă cooperarea decât certurile.

Din fericire, nu m-am gândit la niciunul dintre ei ca fiind bun sau rău, abordare care stă de altfel la baza pregătirii mele, dar nu întotdeauna îmi reușește! Sunt influențată și de propriile mele experiențe subiective, care aduc cu ele prejudecăți și reacții puternice. Am vrut să trec dincolo de reprezentarea mitologizată a familiilor vitrege, o capcană în care simțeam că am căzut, unde tatăl este slab sau absent, în timp ce mama este atât o victimă, cât și o cotoroanță hărțuitoare. Mama vitregă este personificată prin imaginea unei vrăjitoare malefice, iar tatăl vitreg este, în cel mai bun caz, slab, iar în cel mai rău caz, un agresor.

Dificultățile lor au fost, într-o oarecare măsură, problemele cu care ne confruntăm cu toții atunci când ne simțim amenințați, emoțiile dureroase care sunt generate atunci când în fond avem nevoie să fim iubiți și să aparținem cuiva.

M-am gândit că ar putea fi util pentru toată lumea dacă am evita să intrăm direct în criză și să facem mai degrabă un pas înapoi, iar familia să îmi prezinte contextul care i-a determinat să apeleze la mine. Am sperat că simplul fapt de a-mi spune povestea lor le va oferi spațiu pentru a-și construi încrederea în mine și, poate, posibilitatea de a se asculta unii pe

ceilalți într-un mod în care nu o făcuseră până atunci. Uneori, o discuție deschisă despre lucruri care s-au întâmplat este la fel de importantă ca și găsirea răspunsurilor la anumite întrebări. Cea mai mare parte a experienței acestei familii a fost ascunsă de reguli și convingeri tacite. Am sperat că ascultarea colectivă ar putea clarifica ceea ce fusese ascuns.

Relațiile tind să nu funcționeze dacă nu putem vedea lucrurile și din perspectiva celuilalt. Julie, de exemplu, blocată în suferința ei, nu putea accepta punctul de vedere al altcuiva. Faptul că erau auziți și înțeleși, cel puțin de mine, dacă nu unul de celălalt, a întrerupt tiparele obișnuite de ascultare și interacțiune ale membrilor familiei. Le-a oferit un sens resimțit, ceea ce înseamnă a percepe la nivelul trupurilor experiența de a fi fost auziți și, de asemenea, a reprezentat un model pe care speram să fie capabili să îl urmeze în viața lor de familie de acum înainte.

La început mi-a fost greu să pun totul cap la cap, fiindcă Julie îl întrerupea pe Paul cu multă ferocitate. În ea mocnea o furie veche de zece ani, pe care voia s-o scoată, iar el era acum forțat să se confrunte cu ceea ce încercase să evite în tot acest timp. A trebuit să-i întrerup frecvent, pe măsură ce discuțiile dintre ei se intensificau, și să le ofer anumite tehnici de bază care să îi ajute la ascultare: am rugat pe fiecare să redea ceea ce auzise că spusese celălalt. Nu le-a plăcut, dar au învățat repede, iar tensiunea a scăzut.

Am înțeles că se cunoscuseră și începuseră să se întâlnească atunci când Paul avea 19 ani, iar Julie 18, la scurt timp după moartea bunicului ei. A existat un moment emoționant între ei când Paul a vorbit cu nostalgie despre începuturile lor: „Nu-mi venea să cred că era iubita mea. Eram îndrăgostit lulea de ea. Era uimitoare“.

Julie a încuviințat din cap, mușcându-și buza în timp ce el vorbea. Rămăsese accidental însărcinată cu Dan, iar niciunul dintre ei nu-și dorise un avort. Paul se mutase în casa mamei lui Julie și „câțiva ani le-a fost greu“. La auzul acestei propoziții mi-am imaginat o casă construită pe fundații șubrede. Nu avuseseră timp să își consolideze relația de cuplu, fiind foarte tineri și luând în considerare timpul scurt care s-a scurs de când s-au cunoscut până când Julie a rămas însărcinată. Nu avuseseră parte de experiențe care să le permită să afle cine erau cu adevărat, ce le plăcea să

facă, ce diferențe erau între ei sau ce lucruri aveau în comun, dar, mai ales, dacă se potriveau.

Mama lui Julie, Mary, s-a ocupat în mare parte de îngrijirea copilului, ceea ce i-a permis lui Julie să se întoarcă la facultate și să se angajeze într-un supermarket. Paul a lucrat în măcelăria tatălui său. Era o afacere de familie, în care mama sa lucra cu normă întreagă, se ocupa de contabilitate, dar nu avea grijă de nepoți, ceea ce a reprezentat o sursă timpurie de conflicte. Paul și-a descris familia ca fiind „tradițională. Ne place să respectăm regulile. Pentru părinții mei, căsătoria și familia sunt totul… Tatăl meu m-a învățat cum să fiu independent și să muncesc din greu“.

Dificultățile au apărut atunci când Julie a rămas însărcinată cu Ashley. Mama ei a fost furioasă din cauza cheltuielilor grijii suplimentare presupuse de încă un copil. Într-un acces de furie la beție, a țipat la ei: „Afară din casa mea“.

Paul și Julie au închiriat un mic apartament, unde s-a născut Ashley. Cu un copil în plus și fără o mamă care să-i ajute, Julie a trebuit să renunțe la serviciu. În timp ce descria perioada aceea, maxilarul i s-a încordat. A început să vorbească: „Atunci mi-am pierdut…“ A văzut privirea speriată a lui Ashley și s-a oprit, a ridicat din umeri și a continuat: „M-am pierdut pe mine, cea care eram atunci… Mi-am pierdut identitatea. Paul lucra tot timpul, dar câștiga doar puțin peste salariul minim pe economie. Eu nu aveam bani, doar doi copii mici care mă lăsau fără vlagă… la propriu“. Am sesizat o brutalitate în tonul ei care mi-a provocat un fior pe șira spinării. Mă îndoiesc că există vreo mamă care să nu fi împărtășit sentimentele lui Julie, dar ale ei nu se modificaseră în timp: erau niște lentile fixe prin care îl privea pe Paul.

Paul a intervenit, încercând să aducă o notă pozitivă, cu o jumătate de zâmbet pe față. „N-a fost așa de rău.“

Julie a strâmbat din nas: „Pentru tine n-a fost. Tu încă mai aveai o viață“. Acesta a fost un moment interesant, care ilustra un aspect al dinamicii dintre ei. Julie fierbea sub imperiul unui resentiment justificat: ea a trebuit să sacrifice atât de multe pentru a fi părinte și, deși își iubea copiii, plătise

un preț nedrept ca mamă a acestora, unul mult mai mare decât cel plătit de Paul. Nu era vorba doar despre monotonia îngrijirii copiilor, ci și despre elementul „de permanență“ al tuturor aspectelor pe care le presupune rolul de părinte: munca nevăzută care i-a furat ani din viață, pierderea identității sale profesionale și incapacitatea de a-și câștiga propriii bani.

Julie nu este nici pe departe singurul părinte care simte acest lucru. Sondajul Motherly's 2019 State of Motherhood Survey Report — privind experiența maternității pentru femeile devenite mame în 2019, realizat de forumul online mother.ly — a constatat că „majoritatea mamelor (61%) declară că se ocupă singure de cea mai mare parte a treburilor și responsabilităților casnice, iar 62% declară că au mai puțin de o oră pentru ele însele într-o zi, în care nu trebuie să se ocupe de o sarcină anume“.

Julie era zilnic măcinată de neputință, fiecare gând devenind o sursă de suferință. Paul nu își dădea voie să înfrunte forța sentimentelor ei și, în evitarea lui, încerca să o facă să se simtă mai bine, dar, bineînțeles că în schimb îi accentua resentimentele. Între timp, Ashley resimțea lupta lor, simțindu-se rănit, dar și prins în ea, ceea ce nu-i lăsa nicio portiță de scăpare. Impactul psihologic asupra lui Ashley, care-și sprijinea acum capul pe cot, era un aspect asupra căruia trebuia să ne concentrăm în săptămânile următoare.

Din câte am înțeles, certurile s-au înmulțit de-a lungul anilor, fără a se rezolva vreodată, iar distanța dintre Paul și Julie a devenit tot mai mare. Paul mi-a spus versiunea lui: „În fiecare dimineață începeam serviciul la 6:30. Toate zilele erau aglomerate, în mod special sâmbăta. Stau în picioare încontinuu și fac o muncă fizică. Eu ridic cele mai multe greutăți, fiindcă tatăl meu e tot mai bătrân. Ajungeam acasă pe la 6:00 seara și Julie se aștepta să o ajut cu copiii… Am făcut și eu tot ce am putut. Lucram șase zile pe săptămână și eram epuizat. Nimic nu era suficient pentru ea. Nu câștigam suficient, nu o ajutam suficient, nu îi acordam suficientă atenție. Ea a vrut ca părinții mei să-mi dea o parte din afacere… Și în tot acest timp cheltuielile ei scăpaseră de sub orice control. Veneam acasă și vedeam că purta ceva nou, un articol pe care știam că nu ni-l puteam permite, dar dacă spuneam ceva, se lua de mine“.

În timp ce Paul vorbea, am văzut cum Julie și-a întors capul în altă parte și și-a dus mâna la gură, apăsând-o puternic, într-o încercare fizică de a se abține să nu scoată strigătul care-i zvâcnea în piept. A reușit să-l reducă la două cuvinte: „Ești jalnic“.

Mi-e greu să mă confrunt cu agresivitatea brută: ca terapeut, nu e o situație plăcută în care să mă aflu. Cu toate acestea, era datoria mea să găsesc o modalitate de a recunoaște ceea ce vedeam că se desfășoară în fața mea și de a răspunde cu empatie, astfel încât ei să poată învăța să fie, la rândul lor, empatici unul cu celălalt și cu ei înșiși. Le-am spus că Julie îl consideră slab pe Paul și, ca revers al acestei medalii, Paul o vedea pe Julie ca pe un agresor. În consecință, din punct de vedere fiziologic, ei erau mereu în alertă, pregătiți să lupte sau să se apere, ceea ce nu făcea decât să le blocheze capacitatea de a se simți în siguranță suficient de mult, încât să aibă încredere unul în celălalt și să se conecteze unul cu celălalt. Acest lucru însemna că niciodată nu găsiseră o modalitate de a coopera. O bună comunicare, ceea ce înseamnă de fapt capacitatea de a asculta și a vorbi într-un mod eficace, reprezintă esența unei bune relații.

Provocările foarte reale ale parentajului, responsabilitățile, timpul și banii au devenit armele pe care le-au folosit, mai degrabă decât dificultățile reciproce pe care trebuiau să le înfrunte împreună. Nu au vorbit despre asta în mod sincer; nu au găsit modalități de a face un buget, nu au căutat soluții și nu au fost buni unul cu celălalt atunci când erau storși de putere. Am mers atât de departe, încât am spus că era greu să aud cum doi oameni care se îndrăgostiseră inițial unul de celălalt ajunseseră să se urască. Lucrurile care îi aduseseră împreună — forța ei de caracter, blândețea lui — erau acum sursa despărțirii lor, iar împrejurările făcuseră ravagii în ceea ce mai rămăsese din relația lor.

După ani întregi de lupte și de suferință crescândă, s-au separat. După cum îngăimă Julie, apăsându-și degetul mare în palmă pentru a alunga durerea, „Ne-am despărțit“.

Paul și-a lăsat capul în jos. Nu era un om căruia să-i fie ușor să spună ceea ce simțea, dar sentimentul de eșec încă îl străpungea și pulsa prin limbajul

corpului său. Despărțirea a pus capăt contactului lor zilnic, dar în niciun caz nu a pus capăt luptei lor. Cuvintele lui Mary-Kay Wilmer, fost redactor al London Review of Books, rezumă foarte bine acest lucru: „Căsătoriile se încheie, dar divorțurile nu se termină niciodată“. Pentru că Paul și Julie nu erau căsătoriți, din punct de vedere legal copiii trebuiau să fie întreținuți de el, nu și de Julie. Pentru a adăuga un plus de complexitate situației, Paul se îndrăgostise aproape imediat de Sam și se mutaseră împreună. În decurs de un an, ea a rămas însărcinată, apoi s-a născut Dolly. Paul era împărțit acum pe plan financiar și emoțional între Julie și Sam.

A venit rândul lui Julie să-și exprime suferința. „M-a lăsat baltă când s-a cuplat cu Sam și a făcut un alt copil. Nu ne-a dat, practic, niciun ban. Am rămas singură cu ambii băieți și eram disperați. Se duceau să-l vadă când termina serviciul sâmbăta, dar Sam se purta ca o scorpie cu ei… Erau momente în care urlam la el: «Fă-o tu, încearcă tu să trăiești așa», iar el încuviința și spunea: «Da, în fine, am plecat». Îmi amintesc nopți în care pur și simplu fierbeam, nu puteam să dorm mușcându-mi pumnii“.

Am simțit că furia aceea pătrundea și în mine. Mânia ei față de propria neputință îmi înțepa pieptul.

În acea perioadă, Julie locuia singură, având grijă de Dan, în vârstă de opt ani, și de Ashley, în vârstă de șase ani. Putea să lucreze în unele ture la supermarket, în timp ce ei erau la școală, dar nu era suficient pentru a-și plăti toate facturile. Mama ei, Mary, o ajuta ocazional, dar nu era cineva pe care se putea baza.

Ashley, a cărui tăcere se simțise puternic pe parcursul tuturor acestor discuții, spunea acum un adevăr pe care nu-l mai auzisem atât de clar formulat până atunci. „Am crescut săraci. Mama s-a luptat să ne hrănească. Îmi amintesc zilele în care nu aveam ce pune pe masă. Eram mereu faliți…“ S-a uitat la mama lui, cu lacrimi în ochi. „Erai stresată tot timpul…“ În spatele acelor cuvinte puteam vedea imagini cu Julie epuizată și îngrijorată, încercând să se țină pe picioare, dar debusolată permanent de responsabilitatea de a fi un părinte singur, bântuită de fiorii sărăciei.

Definiția lui Samuel Johnson pentru termenul „debusolat“ este „a fi pierdut în locuri lipsite de poteci“. Julie nu avea pe nimeni care să o ajute, nu avea unde să se ducă și nu știa cum să facă față situației în care se afla. Din când în când reușea să-și îmbrățișeze copiii și să fie prezentă emoțional pentru ei, dar mai rar decât și-ar fi dorit. Paul s-a înroșit și mai mult, a părut rușinat și a spus: „Îmi pare rău“.

În acel moment am simțit posibilitatea unei schimbări în ceea ce privește legătura lui cu Julie, dar ea nu-i primise sinceritatea și încă ardea de furie: „Ar trebui să-ți pară“. Paul s-a retras.

Pentru a nu ajunge într-un clivaj bine–rău, am oglindit, cu o voce plină pe cât posibil de compasiune, profunzimea cu care amândoi suferiseră în acea perioadă dureroasă.

*

Cuplurile separate speră că viața va fi mai armonioasă după ce se vor despărți. Dar lupta pentru resursele diminuate de dragoste, bani și timp poate fi copleșitoare. Datele din raportul Institutului Tavistock pentru Relații Umane subliniază rolul critic pe care îl au calitatea relației dintre partenerii separați și modul în care aceasta influențează sprijinul financiar obținut de comun acord, precum și situația materială precară sau benefică în care familiile separate ajung să se afle. Relația generală și sprijinul financiar determină viitorul părinților și copiilor acestora.

O statistică a Oficiului pentru Statistici Naționale (ONS) afirmă că în 2019 existau 1,8 milioane de părinți singuri, dintre care 90% erau femei. Este mai probabil ca mamele să ajungă să trăiască în sărăcie după separarea de partenerii lor, pur și simplu pentru că nu pot lucra atunci când au grijă de copii. Raportul din 2018 al Women’s Budget Group a constatat că „aproape jumătate (48%) dintre familiile monoparentale trăiesc în sărăcie, în comparație cu un sfert (24%) dintre familiile formate de cupluri. În

majoritatea (86%) acestor familii, părintele singur este mama“. Împărțirea între sarcinile neremunerate de îngrijire și munca plătită a mamelor este o problemă încă nerezolvată, în ciuda deceniilor în care femeile s-au luptat cu ea.

În spatele acestei statistici se află realitatea imuabilă care necesită răspunsuri sistemice și politice, dar cum acestea lipsesc, oamenii ajung să creadă că eșuează. Adesea, un cuplu separat va încerca să se înțeleagă pe cale amiabilă de dragul copiilor, ceea ce este justificat, însă ignoră faptul că acest lucru le va îmbunătăți viețile fiecăruia. Să-ți urăști fostul partener, să te cerți cu el în minte și în realitate este obositor și destabilizator pentru toată lumea.

Le-am povestit soților Taylor și Smith despre acest raport: am vrut să știe că nu au eșuat în nimic. Din experiența mea, clienții se simt validați atunci când experiența lor este susținută de cercetări. Am vorbit rar, pentru că mi-am dorit să asimileze ce le spuneam: „Cu toții ați făcut tot ce ați putut într-un sistem care este împotriva voastră. Cred că, dacă aș fi fost în locul oricăruia dintre voi, m-aș fi comportat la fel ca voi“. Nu îmi aduc adesea punctul subiectiv de vedere în discuțiile cu clienții mei, dar am simțit că în acest caz ar fi util, pentru a le reduce discursul autocritic automat.

Ca reacție la cuvintele mele, Julie a început să clipească mai des. Era obișnuită să se apere împotriva atacurilor, iar faptul că acum era apreciată necondiționat o bulversa într-un sens bun. Paul a suspinat. „Hmm. Nu văzusem lucrurile în felul ăsta“. Ashley tăcea, dar lăsa să se vadă mai mult din chipul său pe ecran. Acesta a fost un mic moment de armonie, pe care speram să pot construi ceva mai departe.

*

În continuare voi umple golurile din povestea lor. Am aflat că Julie fusese o mamă singură vreme de cinci ani, o perioadă dificilă pentru ei toți. Era în

permanență copleșită de nevoile celor doi copii, pe care încerca să le satisfacă. Se certa încontinuu cu Paul pe subiectul drepturilor lui de vizită și al banilor. În primii trei ani, Julie a avut locuințe temporare, mutându-se de patru ori, ceea ce le-a tulburat și mai mult ritmul. Când trecea prin cele mai grele momente din viața ei, un părinte de la școala lui Dan i-a vorbit despre „Gingerbread“, organizația caritabilă pentru familiile monoparentale. „Mi-a salvat viața“. S-a alăturat unui grup și, cu sprijinul lor, a reușit să își mențină poziția cu fermitate și să ajungă la un acord echitabil cu Paul privind întreținerea copiilor. Nu putem subestima importanța acestui grup care a susținut-o pe Julie și i-a dat putere.

În mod înduioșător, într-un moment rar de vulnerabilitate, s-a uitat la Ashley și i-a spus: „Ca părinte, n-am avut niciodată sorți de izbândă. Am avut momente în care simțeam că dețin controlul — mă simțeam aproape de amândoi, chiar fericită — și apoi se întâmpla ceva. Unul dintre voi se îmbolnăvea și nu mai puteam să lucrez, sau voi erați bine și eu stricam totul din cauză că eram stresată“. Ashley zâmbea în timp ce-și lăsa capul în jos, cu ochii plini de lacrimi. Am simțit scânteia conexiunii lor: nu mai era nevoie să spun nimic.

Julie, împietrită în singurătatea ei, încercase ocazional să iasă la întâlniri, dar nu avusese succes. Nu avea pe nimeni care să aibă grijă de ea, în timp ce trebuia să satisfacă necontenit cerințele altora. „Mă săturasem să fiu singură“. Acesta a fost momentul în care i-am cerut să facă o pauză. Am întrebat-o dacă ar putea să-mi spună ce se întâmpla în corpul ei. „Nu știu.“ A oftat. „Simt ceva ce nu pot controla. Ca un gol, da, asta e, mă simt golită“. Am lăsat spațiu cuvintelor să se așeze, iar ea se conecta mai departe prin memoria propriului corp: „Îmi amintesc că mă simțeam complet singură, ca și cum aș fi fost pe o insulă pustie cu fiii mei — noi împotriva lumii întregi. Mă închisesem în mine. O, Doamne, îmi amintesc când am mers singură la o ședință cu părinții, eram îngrozită de acel moment, simțeam că eșuasem în tot ce făcusem până atunci.“ În acel moment am simțit o nouă conexiune cu Julie: i-am simțit fragilitatea din spatele furiei. Îmi doream să fiu în aceeași cameră cu ea și să mă aplec spre ea cu căldură, dar în schimb am încercat să îi transmit acea căldură și apropiere prin vocea

mea. „Da, chiar simt izolarea ta dificilă, singură atât de mult timp. Mă simt mai aproape de tine. Spune-mi mai multe.“

Furia ei mă ținuse la distanță, nicidecum doar din cauza ei, ci și din cauza mea. M-am uitat la Paul și la Ashley și am văzut emoția din ochii lor.

Julie a continuat: „După ce copiii au crescut, viața a devenit puțin mai ușoară. Eram mai puțin îngrijorată. Am făcut un curs și mi-am găsit un loc de muncă stabil ca secretară, ceea ce mi-a dat încredere în mine și mi-a asigurat un salariu pe care mă puteam baza. Am început să cred că și eu mă pot simți bine și, încet-încet, am reușit. Aveam 31 de ani când l-am întâlnit pe Charlie. Mi-a luat mult timp să plac pe cineva suficient de mult și să am destulă încredere în el pentru a încerca din nou să am o relație. Dar viața mea s-a schimbat foarte mult —în bine. El mă iubește. Este un tată vitreg extraordinar, iar copiii mei îl iubesc cu adevărat“.

Spusele ei m-au făcut curioasă. Mai întâi, puterea curativă a iubirii: reușise relația ei cu Charlie să vindece rănile provocate de părinții ei și de Paul? Parțial. Dragostea lui îi redase lui Julie încrederea în sine. Totuși, deși ea era mult mai fericită în prezent, încă se mai afla în cercul vicios cu Paul. Mânia pe care o manifesta împotriva lui îl făcea să o evite, iar Dan și Ashley plăteau prețul.

Eram interesată de modul în care putem fi prinși în capcană de sentimentele toxice pe care le avem față de o anumită persoană și de modul în care acestea se pot declanșa mai repede decât poate influența mintea noastră conștientă maniera în care urmează să le gestionăm. Asta însemna că ura și disprețul lui Julie față de Paul se revărsau în ea, chiar dacă acum era mai împăcată și mai fericită, iar Paul își juca rolul fie închizându-se în el însuși, fie retrăgându-se. Suntem programați genetic să identificăm pericolul, să ne protejăm de el. Frica, precum cea a lui Julie, declanșează o alarmă în creierul nostru pentru a lupta, a fugi sau a încremeni pe loc. Julie a luptat și Paul a fugit. Problema era că rămăseseră blocați într-un cerc vicios. Trebuia să găsesc o modalitate de a-i ajuta să elibereze acea veche suferință.

Dați-mi voie să fac o precizare despre doliu și despre acel termen suprautilizat și adesea neînțeles „procesul de doliu“. Julie suferea din cauza

pierderii relației și a vieții de familie la care spera. Amintirea și focalizarea asupra pierderii sunt esențiale pentru realizarea doliului. Dar există două forme diferite de amintire și de resimțire a durerii. Una dintre forme, similară cu cea a lui Julie, implică bucle emoționale repetitive în care cei care suferă rămân blocați. Aceasta se află adesea la baza doliului complicat.

Amintirea care ne ajută să integrăm experiențele, să ne adaptăm la pierdere și să ne trăim viața mai departe are loc atunci când suntem susținuți să simțim durerea schimbării și să o lăsăm să ne transforme emoțional, în timp, pentru a ne vindeca. Procesul este acel du-te-vino între polii trecutului și prezentului, ceea ce ne permite să ne adaptăm la noua realitate.

Reflectând, în timpul ședinței de supervizare, asupra familiilor Taylor și Smith, am înțeles că oricine a avut o relație ar putea întruchipa o versiune a poveștii lui Paul și Julie. Oare nu am vrut de multe ori cu toții să fugim de conflict și, chiar mai des, nu am fost oare cu toții furioși și am vrut să-i atacăm pe cei pe care îi iubim cel mai mult? Fie că suntem un cuplu care locuiește împreună, fie că suntem separați, nu cumva cea mai frecventă ceartă este legată de bani și de cine nu-și îndeplinește partea sa de responsabilități? Poate că este un stereotip incomod, dar oare nu femeile sunt adesea cele care jonglează cu parentajul și munca sau renunță la serviciu pentru a fi părinte pentru copiii lor? Mulți bărbați se simt împovărați de nevoia de a plăti facturile și de a fi, totodată, tați care se implică în viața familiei lor. Acest lucru influențează modul în care cuplurile se comportă ca părinți, capacitatea lor de a fi iubitori și poate provoca o competiție pentru dragostea și atenția copilului, care se intensifică în mod natural atunci când cei doi parteneri se despart și aduc un nou partener în peisajul familial. Astfel se ajunge la acele sentimente comune pe care cred că le-am avut cu toții uneori, mânia sau furia răsunătoare care contaminează orice altă emoție și blochează orice posibilitate de conectare.

Ne-ar plăcea să credem că vechea dilemă care datează de când lumea a fost rezolvată în secolul XXI, când jumătate din populația activă în câmpul muncii este de sex feminin. Dar nu a fost așa. Principala problemă a lui Paul și a lui Julie fusese cea a banilor. Nu era o grijă exagerată, ci un

obstacol cât se poate de real. Desigur, reacțiile lor au fost influențate și îngreunate de dificultățile psihologice din trecutul lor, cu care trebuiau să se confrunte.

Atunci când am analizat cu supervizorul meu modul în care să lucrez cu ei, am convenit că inițial trebuie să mă bazez pe punctele lor forte, care ar putea contribui la deschiderea lor ulterioară față de schimbare. Eram acum destul de sigură că plecarea lui Dan la Berlin reprezenta pentru ei adevărata motivație de a-și rezolva conflictul. Cel mai bun punct de plecare era dragostea pe care o purtau copiilor și faptul că își doreau ce era mai bun pentru ei. Julie avea un partener cu care se simțea în siguranță, ceea ce o putea ajuta să se ocupe de sentimentele provocate de Paul. Trecuse peste faptul că fusese abandonată de tatăl ei, de mama ei alcoolică, trecuse peste despărțirea de Paul și găsise dragostea alături de Charlie. Chiar și cu toată furia ei, Julie era în mod fundamental rezilientă, putea să evolueze și să se schimbe. Cercetările arată că primii doi ani dintr-o nouă relație de lungă durată începută după o separare sunt cei mai dificili și reprezintă perioada în care noul cuplu are cele mai mari șanse să se despartă. Paul era într-o relație de zece ani cu Sam, ceea ce demonstra capacitatea sa de a clădi o relație sigură. Cu toată aparenta sa complexitate, exista loc pentru speranță.

Le-am spus lui Paul, Julie și Ashley că povestea lor este una dificilă, cu multe componente variabile. Depusesem deja eforturi considerabile pentru a găsi împreună o narațiune coerentă. Când Paul și Julie au început să iasă împreună, nu aveau nici rădăcini psihologice solide, nici sisteme de susținere. Amarul despărțirii lor se intensificase din cauza lipsei de timp, de resurse financiare și emoționale, ceea ce a însemnat că toată lumea a avut de suferit. Pentru a nu aluneca în prăpastia periculoasă a sentimentelor de vinovăție și de furie, i-am rugat să cădem de acord că în centrul atenției noastre va fi Ashley, iar în absența lui, Dan. Ashley a rămas tăcut, dar Paul și Julie au dat aprobator din cap, iar eu am simțit căldură față de ei.

Susținerea și îndrumarea de care nici Paul, nici Julie nu s-au bucurat vreodată reprezintă un predictor pentru evoluția pozitivă a familiilor aflate

în tranziție. Cei doi aveau acum curajul de a ieși din zona lor de confort și de a cere ajutor de dragul fiilor lor.

Am căutat un cadru care să ne ajute să creăm o viziune comună la îndeplinirea căreia să lucrăm toți patru împreună. Până în acest moment, nu avuseseră niciun obiectiv comun pe care să-l valorizeze cu toții. Era important să recunoaștem că au trecut de la o poveste „înțepenită“ într-o singură perspectivă, unde ei erau victimele furioase, la o narațiune mai receptivă și mai cooperantă a familiei, care recunoștea perspective multiple și îngăduia ca propria durere să fie „văzută“ de ceilalți. Pentru mine, aceasta este cheia schimbării dinamicilor familiale: îi scoate pe oameni din obiceiurile greșite de gândire și din tiparele comportamentale distructive, permițând grupului să își formeze obiective mai ample, cu care toți membrii sunt de acord. Am sperat că acest lucru va îmbunătăți sistemul lor familial, toți admițând că este un proces continuu, și nu un eveniment singular. Poate că, în cele din urmă, l-ar fi încurajat pe Dan să revină în sânul familiei.

Mi s-a părut utilă lucrarea Patriciei Papernow despre arhitectura familiei vitrege. Ea sugerează că, indiferent dacă vorbim despre un părinte biologic sau despre unul vitreg, cineva oricum va fi întotdeauna fie un membru integrat, fie un străin. Copiii sunt sfâșiați între loialitatea față de unul sau altul dintre părinți. Întreaga familie trebuie să se schimbe și să se adapteze pentru a crea spațiu și acceptare astfel încât noii membri ai familiei să se alăture celor deja existenți și să își poată găsi locul.

În primul rând, a însemnat o psihoeducație pentru Paul, Julie și Ashley. Cred cu tărie că niciunul dintre noi nu poate concepe ce se întâmplă în interiorul său până nu înțelege într-o oarecare măsură ce e posibil să se întâmple. Era important ca ei să recunoască faptul că ceea ce trăiau și simțeau era normal, având în vedere situația lor. Nu erau defecți. Mi-a plăcut formularea de „arhitectură a familiei vitrege“ pentru că era explicită, în condițiile în care o mare parte din experiența lor abia începuse. Am trecut în revistă pe scurt fiecare provocare, bazându-mă pe competența lui Papernow, și apoi le-am trimis un link către articolul ei pentru a-l putea explora în timpul lor liber.

Găsirea unui sentiment de apartenență devine o adevărată provocare atunci când familiile vitrege împart un spațiu fizic. De exemplu, Ashley voia să mănânce în bucătăria în care lucra Sam. Tensiunile se acumulează până când furia se poate materializa într-un atac; lipsa sentimentului de apartenență stârnește puseuri de frică și de furie. De asemenea, atunci când cineva nou intră în cameră, altcineva este lăsat pe dinafară: această imagine mi-a dat energie. A explicat atât de mult din „blocajul“ impenetrabil dintre ei.

Când părinții lor biologici se separă, iar copiii vor să le fie loiali amândurora, suferința acestora se simte ca un nod imposibil de dezlegat. În tranziția pe care au făcut-o de la familia în care s-au născut la cea vitregă, Dan și Ashley au suferit o „pierdere vie“ pe toate planurile: încrederea în dragostea lor pentru părinți, convingerile lor, siguranța lor, sentimentul de „familie întreagă“, viața de zi cu zi și chiar identitatea lor. Pierderea aduce cu ea toate manifestările doliului. Tensiunea pe care copiii o simt în privința loialității față de cei doi părinți este normală, dar conflictele dintre părinți o agravează, până ajunge să devină insuportabilă. Din punctul meu de vedere, Ashley și Dan încă mai plângeau despărțirea inițială, fiindcă nu avuseseră ocazia să exprime tensiunea acumulată în urma acesteia.

Ashley a încuviințat din cap. „Acum îmi dau seama de ce aveam acea senzație de apăsare în piept când eram cu tata. Mă simțeam rău că am abandonat-o pe mama.“ Am fost ușurată să aud exprimarea angoasei lui Ashley, care până acum părea să fi fost redus la tăcere de celelalte narațiuni, mai puternice. Faptul că toată lumea a avut ocazia să îi fie ascultată experiența a avut un efect curativ.

Cuplul care s-a despărțit trebuie să convină asupra modului în care copiii vor fi crescuți, asupra activităților și facturilor. În cazul lui Julie și Paul, lipsa acestui acord a provocat haos și suferință. Ei au rămas fixați în pozițiile lor: „Tu te înșeli. Eu am dreptate“. Nu a existat niciun spațiu pentru înțelegere și acest lucru a avut un impact inevitabil asupra modului în care s-au comportat față de copiii lor. Părinții se confruntă frecvent cu dificultatea de a găsi un echilibru între a fi prea îngăduitori sau prea stricți. Papernow scrie: „Un număr mare de cercetări arată că, în toate formele de

familie, copiii se dezvoltă cel mai bine atunci când părinții recurg la o educație autoritară. Părinții autoritari sunt atât iubitori (calzi, receptivi și empatici), cât și destul de fermi (stabilesc cu calm așteptări adecvate fiecărei etape a dezvoltării copilului și îi monitorizează acestuia comportamentul)“. Am văzut pe chipul lui Ashley că în viața lui a existat destulă autoritate, dar afecțiunea a fost inconsecventă, deși părinții îl iubeau cu adevărat.

Crearea unui nou model de comportament necesită rezolvarea multiplelor și diferitelor neînțelegeri. Mi-am imaginat că acest lucru va fi greu de realizat. Papernow precizează: „Construirea unei noi culturi familiale este una dintre sarcinile fundamentale ale dezvoltării familiilor vitrege. Dar ceea ce pare a fi acasă pentru o parte a familiei poate părea străin și chiar ofensator pentru cealaltă parte“. Mă gândeam că dezastrul de la Crăciun era exemplul perfect pentru scenariul în care lucrurile pot merge și prost. Poate, dacă l-am analiza, am putea crea o nouă cultură familială, mai bună.

După despărțire, foștii parteneri, precum Julie, se confruntă permanent cu dificultatea de a face parte din noua familie. Ar fi un adevărat succes să reușim diminuarea acestei dificultăți. Ar însemna că ambii băieți au avut relații suficient de bune cu toți adulții importanți din viața lor. Ar simți că au susținerea unei întregi echipe. Conflictul este în mod clar coroziv pentru copii, în special atunci când unul dintre părinți îl întoarce pe copil împotriva celuilalt, de unde și Proiectul de lege din 2020 privind abuzul copiilor prin înstrăinare parentală[7]. Merită efortul de a face tot posibilul pentru a putea împărți custodia copiilor cu bunăvoință până când aceștia devin adulți. Cu toate acestea, răul provocat nu devine mai puțin toxic pe măsură ce copiii cresc.

Fusese destul pentru o singură ședință. Se părea că toți simțeam presiunea sarcinii care ne aștepta. Am sugerat că aceasta aducea la suprafață neînțelegeri și dificultăți care trebuiau exprimate, discutate și, acolo unde era posibil, rezolvate sau cel puțin înțelese. Am zâmbit în timp ce le vorbeam: „Ne oferă o hartă, pe care o putem folosi pentru a descoperi noi perspective“. Am continuat: „Din punctul meu de vedere, dacă vom reuși să depășim primele provocări, celelalte vor urma în mod natural“, adăugând

mai puțin încrezătoare, „sigur, nu pot prezice unde ne va duce acest proces…“ Ashley era îmbrăcat în uniforma de școală și își ținea capul întors într-o parte: nu îi era ușor. Paul și Julie păreau ușurați, cu umerii lăsați, respirând greu — poate cu o ușoară neliniște. Speram că vor citi articolul Patriciei Papernow în timpul dintre ședințele noastre și îl vor discuta cu partenerii lor, poate vor scrie câteva cuvinte despre cum se regăsesc în el. M-am gândit că această activitate în afara ședinței le-ar da sentimentul că pot acționa, făcând acest lucru în timpul lor liber, susținuți de parteneri, și începând să înțeleagă ceea ce se întâmpla de ani de zile dincolo de suprafață.

*

În ședința următoare i-am rugat să îmi spună ce părere au despre rolurile de insider–outsider[8]. Julie, care părea hotărâtă să nu spună nimic, și-a îndreptat privirea către Paul. El a ezitat. M-am întors spre Ashley, întrebându-mă dacă avea ceva de adăugat. Părea stânjenit. Am observat brusc că din căsuța lui de Zoom i-a dispărut chipul, devenind acum un pătrat negru. Am întrebat: „Mai ești acolo?“ După câteva clipe, în care mi-am reproșat că mă concentrasem asupra lui, speriindu-l, a vorbit calm, spunându-ne că avea un exemplu, dar nu putea vorbi când știa că părinții îl privesc. M-am gândit că era foarte isteț, să fie capabil să își dea seama de acest lucru. „Tată, îți amintești că acum câțiva ani eu și Dan am vrut să te ducem la Pizza Express de ziua ta și tu ai fost de acord? Dar când am ajuns cu Dan la local, Sam și Dolly erau acolo, zâmbindu-ne, și tu doar ai ridicat din umeri… Ai ales-o pe ea, nu pe noi… din nou… Nu știu exact dacă ăsta e un exemplu, dar știu că și eu, și Dan am fost supărați. Nu voiam să te împărțim cu nimeni.“

Am intuit din conversațiile anterioare că Sam era prea geloasă și furioasă ca să rămână acasă: nu putea suporta să fie un outsider, străinul din afara familiei, și să-l lase pe Paul să-și vadă singur fiii. Vedeam că Julie era pe

punctul de a vorbi. Am rugat-o să facă o pauză și l-am așteptat pe Paul. „Oh, Doamne! Oh, Doamne!“ Fața i s-a înroșit și s-a luptat pentru a-și găsi cuvintele, fiindcă era forțat să se confrunte cu dilema în care se afla de un deceniu. „Întotdeauna am fost prins între voi. Nu știu… Mama ta era nebună. Absolut furioasă pe mine.“ M-am uitat la Julie și, mimând o respirație adâncă, am invitat-o să tragă aer în piept, ceea ce a fost greu pentru ea, dar a continuat să facă asta fără să scoată o vorbă. „Orice făceam era greșit. Sam mi-a spus că nu le-am oferit suficient ei și lui Dolly… Nu știu. Nici acum nu știu.“ Își apăsa ochii cu pumnii încleștați, într-o încercare de a stăpâni ani întregi de suferință.

Acesta era momentul în care puteam să intervin și să validez situația dificilă în care se afla. I-am spus cât se poate de simplu că într-adevăr simțea durerea de a fi nevoit să se împartă între două familii pe care le iubea. Trebuia să îngăduie deopotrivă suferința și dragostea pe care le simțea pentru ele: nu putea opri suferința sperând că dragostea lui era suficientă.

Puteam vedea ambivalența în ochii lui Julie. Ea vedea cât suferă, dar tot voia să-l lovească pentru toate greșelile pe care le făcuse. În acel moment m-am simțit protectivă față de Paul și nu am vrut să aud ce va spune ea: Mi-era teamă că furia ei instinctivă se va ciocni de vulnerabilitatea lui Paul. Dar trebuia s-o las să vorbească. Mi-am formulat puțin formal întrebarea: „Julie, ce ai auzit de la Ashley și Paul?“ A scuturat din cap, iar cerceii i-au zornăit. „O prostie…“ M-am gândit: „O să-l atace“, dar nu a făcut-o. A continuat: „Amândoi am dat-o în bară atât de rău… Ce încurcătură. Tu încercând să mulțumești pe toată lumea. Anii întregi de certuri… Ce haos nenorocit. Nu poți îndura prea multe… și într-un fel nici eu nu pot“.

Am simțit în tot corpul un fior de satisfacție. Aici, cu noi, Julie reflecta, stând în afara ei înseși și putând să vadă dintr-o privire de ansamblu ce se întâmpla cu ea și Paul. Acest lucru avea să fie un factor-cheie în reconfigurarea modului lor de a funcționa ca familie.

Am pus în cuvinte poziția lor comună: „A fost o ședință dificilă și importantă. Pentru prima dată ați auzit cum separarea voastră v-a testat

dincolo de ceea ce ați putut suporta. A însemnat că v-ați comportat amândoi în moduri foarte distructive. Și, ca să fiu sinceră, oricine ar fi făcut la fel în locul vostru. Ați avut cu toții atât de multe de înfruntat. Sentimentele acumulate în interiorul vostru sunt uriașe: abandon, singurătate, furie, gelozie, tristețe, rușine, ca să numesc doar câteva dintre ele. Ruptura continuă dintre voi toți a fost uneori insuportabilă, cu siguranță destabilizatoare. Ashley, vreau să-ți acord un merit deosebit pentru că ai avut curajul să vorbești și cred că părinții tăi au înțeles cu adevărat ce ai spus astăzi“. Și-a pornit camera și mi-a făcut cu mâna zâmbind timid. Ședința s-a încheiat.

Speram că vom putea construi mai departe pornind de la acea ședință, dar în aceleași timp mă temeam că ceva o va face să-și piardă din efect — acesta era un proces fragil. Am început prin a-i ruga pe toți să îmi spună câteva cuvinte, pentru a vedea cum se descurcă. Paul sosise cu întârziere și părea stânjenit. Julie era plină de energie: era din fire o persoană activă. Poate chiar intimidantă! Ashley a ținut camera oprită pentru tot restul ședințelor noastre împreună, ceea ce părea să funcționeze bine: era ca și cum îi putea asculta pe adulți din spatele unei uși închise, dar cu posibilitatea de a interveni atunci când era necesar. A mai însemnat că părinții lui se puteau concentra unul asupra celuilalt, fără să îl prindă și pe el în drama lor.

Julie privea cu hotărâre la ecran. „Vreau să rezolvăm subiectul întâlnirilor dintre Ashley și Paul. O să fiu directă, dar, Paul, nu sunt împotriva ta.“ Acest lucru era semnificativ: ceva se schimbase în mod clar în percepția ei despre el. „Uite, Ashley are nevoie de tine. Știe că ești cu Sam, dar nu o place sau nu are încredere în ea…“

Mi-aș fi dorit să-i pot vedea chipul lui Ashley și mă întrebam dacă vorbise dinainte cu mama lui despre ce urma să spună. Erau acestea cuvintele ei sau ale lui Ashley? Era Julie manipulatoare sau directă? Nu eram sigură, dar trebuia să accept ce se petrecea.

Paul își privea mâinile. Am simțit o apăsare în piept: eram nervoasă. Îmi doream să fie prezent emoțional. Am lăsat senzația să treacă. „Paul, văd că pari puțin pierdut. Sau ești supărat? Ce se întâmplă?“

Tăcerea se prelungea. Încet-încet, a spus: „N-am nicio șansă. Sam este supărată pe mine. M-am întors încărcat după ultima noastră ședință și, cumva, a simțit că am trădat-o. Julie, ea simte că răutatea ta împotriva ei este nedreaptă, iar când încearcă să vorbească cu tine, tu răbufnești“.

I-am răspuns: „Îmi imaginez că acesta este genul de lucru care s-a întâmplat de mai multe ori în trecut. Amândoi vreți să rezolvați o problemă, dar mai mult vă încurcați în ea — tu te simți împărțit peste tot, Paul, iar Julie luptă pentru copiii ei. Haideți să procedăm diferit aici“.

Apoi i-am rugat pe Julie și pe Paul să spună, pur și simplu, care au înțeles că ar fi sarcina lor acum. Au fost de acord că aceasta era de a organiza un program, pentru ca Paul să îl vadă pe Ashley. L-am întrebat pe Ashley ce dorește și am auzit răspunsul la întrebările mele anterioare: „Nu sunt împotriva lui Sam. Știu că îl iubește pe tata, dar pe mine mă sperie. Probabil c-aș plăcea-o dacă s-ar purta frumos cu mine! Dar din când în când vreau să mă văd și singur cu tata…“ A făcut o pauză. „Mă gândeam că el are ocazia să le vadă pe Dolly și pe Sam singure, așa că tot ce vreau este o parte din ceea ce au ele. Cred că așa e corect.“ Ashley era mai matur decât vârsta lui, probabil mai matur decât ar fi trebuit să fie — după ce fusese nevoit să îi fie părinte propriei mame, încercând să o facă să se simtă mai bine când ea nu mai reușea să facă față —, dar claritatea lui directă a schimbat cursul ședinței.

I-am răspuns așa cum mi-aș fi dorit s-o fi făcut părinții lui, lăudându-i cu căldură claritatea și inima din care venise cererea lui — nu-i puteam vedea chipul și aveam o senzație ireală că vorbesc în neant —, dar m-am simțit mai aproape de el când a spus: „Mulțumesc“.

Părinții lui au făcut cu mâna spre căsuța lui neagră de pe ecran, zicând: „Noi îți mulțumim“ — un gest chiar drăguț.

Julie, mergând pe drumul deschis de fiul ei, a întrebat la ce ore ar putea Paul să se întâlnească singur cu Ashley în următoarea lună, fiind chiar creativă și întrebându-se dacă nu s-ar putea întoarce acasă să ia cina împreună — dacă tot se întâlnesc pentru o oră singuri —, să dea cu piciorul într-o minge de fotbal.

I-am sugerat lui Paul că, așa cum își alocă un timp pentru a-l petrece cu Ashley, ar trebui să facă același lucru și cu Sam — un „timp special cu Sam“. Ar putea fi o seară în care să iasă în oraș doar ei doi. Trebuia să găsească o modalitate de a o face pe Sam să știe cât de importantă era pentru el, să îi arate compasiune și înțelegere față de sentimentul de „abandon“ pe care aceasta îl avea atunci când Paul pleca să se vadă cu Ashley. Asta ar putea să îi întărească încrederea în importanța ei și în valoarea relației lor pentru el. În timp ce vorbeam, am simțit că Julie respira printr-un oftat continuu. Nu îmi doream să-i ofer ocazia să se mai plângă de ceva, așa că am încheiat ședința, precizând cât de diferiți erau cu toții, cum fiecare avea nevoi diferite. Soluția era să le dăm voie să fie exprimate și să facem loc pentru dezacordurile pe care le-ar putea cauza mai degrabă decât să luptăm împotriva lor.

Paul părea ușurat. În esență, era un om bun, care își dorea să fie un tată și un partener bun, dar nu știa cum să facă asta.

În timp ce îmi notam observațiile din urma ședinței, mi-am dat seama că neliniștea pe care o simțea Sam când era „abandonată“ semnifica probabil existența unei răni timpurii din copilărie. Am sperat că în viitor, odată ce Paul și Julie vor funcționa mai bine împreună, am putea petrece puțin timp căutând sursa vulnerabilității lui Sam, ceea ce i-ar putea face pe Julie și pe băieți să simtă mai multă compasiune față de ea, chiar și atunci când se agață de Paul cu atâta forță.

Am avut o serie de ședințe neutre, în care nu s-a întâmplat mare lucru: mie asta mi s-a părut o victorie uriașă. Neutralitatea era ce căutam, folosind

terapia ca pe o oportunitate de a fi prezenți, de a menține liniile de comunicare deschise și de a aborda micile neplăceri înainte ca acestea să devină certuri uriașe. I-am asigurat că mi-am dat seama că toți își doreau să găsească o alianță suficient de bună în sistemul familiei vitrege.

S-au conturat câteva reguli de bază: nu se vor certa în fața lui Ashley, nu se vor vorbi de rău unul pe celălalt sau pe partenerul celuilalt în fața lui Ashley, Dolly sau Dan, vor vorbi mai mult și vor trimite mai puține mesaje scrise, deoarece mesajele scrise duceau adesea la neînțelegeri. Dacă se pun de acord asupra unui plan și cineva ar vrea să îl schimbe, vor refuza elegant și vor respecta planul inițial, dacă nu pot găsi o alternativă. L-am rugat pe Ashley să privească în interior și să afle dacă mai există vreo rană deschisă de la Crăciun, iar el a dat din cap: „Nu, s-au dus“. Atât de multe fuseseră eliberate în urma conversațiilor purtate.

Le-am spus că pașii mici de adaptare, de acomodare pe care i-au făcut atât unul pentru celălalt, cât și unul cu celălalt, avuseseră consecințe semnificative. Le-a plăcut asta. Uneori făceam o legătură între ceea ce se întâmpla și arhitectura familiei vitrege, ajutându-i să normalizeze acel eveniment și amintindu-le rapid de lista cu provocările pe care le-am dat-o în primele ședințe, la care puteau apela dacă se simțeau derutați.

Acum, că existau suficientă bunăvoință și o comunicare mai bună, trebuia să abordăm una dintre cele mai mari dificultăți cu care se confruntau: banii. Tema acesta a fost inclusă în lucrările Patriciei Papernow, Family Tasks (Sarcini de familie) și Forging a New Family Culture (Construirea unei noi culturi familiale), fiindcă era esențială găsirea unor modalități practice de a o aborda și de a elabora noi atitudini.

Am început cu viziunea mea asupra banilor. Banii sunt un subiect tabu. Sunt învăluiți de tăcere. Acolo unde există tăcere, crește o frică fără limite. Nu știm cum să vorbim despre bani sau despre modul în care aceștia ne influențează și ne conturează identitatea sau despre impactul pe care aceștia îl au asupra familiilor. Banii pot fi folosiți ca putere, statut, control. Pot fi confundați cu dragostea. Putem avea o relație conflictuală sau

ambivalentă cu ei. Poate exista rușine în a nu avea bani și chiar în a-i avea. Cu toții avem o relație cu ei, care va fi influențată de educația noastră și de statutul nostru în viață. Ca o paranteză, îmi amintesc de un client care mi-a spus: „Nu mă interesează banii“, iar eu i-am răspuns tăios: „Asta pentru că ai destui. Este un lux să nu fii nevoit să te gândești la bani“. Există adesea și reversul medaliei, când banii se află în centrul tuturor lucrurilor: într-o mentalitate a insuficienței, nu sunt niciodată de ajuns. În familiile vitrege, banii sunt adesea sursa celui mai mare conflict. Bătăliile au loc în fiecare unghi al dinamicii insider–outsider, în care cineva este furios că nu primește ceea ce consideră că i se cuvine. „Nu este suficient!“ se exclamă adesea. Sau „Nu este corect!“ Banii pot pune la încercare nevoile noastre umane cele mai profunde de siguranță, de iubire și de a ne simți importanți.

Am început prin a-i întreba pe Paul și Julie care a fost atitudinea părinților și bunicilor lor față de bani. În moduri diferite, amândoi au spus că nu au vorbit niciodată despre asta.

Paul se scărpina pe braț, în timp ce se gândea. „M-am prins singur de diferite lucruri. Unul a fost că nu trebuie să împrumuți niciodată de la altul, să te încadrezi întotdeauna în buget și să muncești din greu. Dar sursa acestei învățături era un fel de teamă care cred că provenea de la bunicii mei, care au trăit în timpul războiului și au rămas cu atitudinea aceea de „ai grijă, ne pândește pericolul. Nu este suficient ce avem“.

„Cu toții o ducem mult mai bine acum, dar în perioada relației cu Julie și apoi cu Sam, simțeam tot timpul o teroare. Era un fel de ciocan nebun care bătea în mine. Julie nu lăsa loc pentru comunicare, iar eu nu știam ce să fac în legătură cu faptul că nu aveam suficient, așa că m-am ascuns… Da, asta am făcut. M-am ascuns.“ Apoi, ca și cum o rețea de înțelegere s-ar fi unit brusc în el, fața i s-a luminat și avea lacrimi în ochi. „M-am ascuns și acesta a fost cel mai rău lucru pentru toată lumea. Oh, Doamne! Dacă aș fi putut să vorbesc. Dar mi-a fost rușine. Simțeam că eșuez ca bărbat…“ Lacrimile îi curgeau pe obraz. „Îmi pare atât de rău… Am fost un prost… Un idiot…“ Cu toții am simțit că ceva se leagă și am simțit o descărcare.

Am vorbit cu blândețe, apreciind sinceritatea lui Paul și caracterul vindecător al acesteia. Pentru prima dată, Julie nu a vorbit. Doar a dat din cap și a suspinat de câteva ori, privindu-l pe Paul cu bunătate.

Am lăsat puțin spațiu pentru ca acest lucru să fie asimilat de toți, apoi m-am întors către Julie. Aveam nevoie și de părerea ei despre bani. Era cufundată în gânduri în timp ce-și analiza unghiile. Din câte știa, familia ei fusese „săracă lipită pământului“, lucru pe care mama ei încercase să-l uite prin băutură, astfel încât ciclul toxic al împrumuturilor, fricii și lipsei de bani a continuat la nesfârșit. „Cred că banii mă enervează. Da, frică și furie… Am îndreptat o parte din asta împotriva ta, Paul, dar cealaltă parte a fost și din cauza modului în care te comportai. Încă îmi pot ieși din fire dacă am impresia că nu am destui bani. Dar slavă Domnului că acum suntem mai stabili.“

Ashley a fost interesat de acest subiect și și-a deschis camera. „Niciodată, niciodată nu voi avea datorii. Nu vreau să trec niciodată prin ce a trecut mama.“ Paul și Julie l-au privit cu dragoste, fiind de acord cu el.

De aici, partea practică de organizare a decurs fără probleme. Bine-cunoscutul „sistem cu trei vase“ simplifică unele dintre aceste eforturi. Paul și Julie contribuie în mod egal la un vas cu cheltuielile pentru Ashley și Dan, împărțite între facturi, haine și cheltuieli suplimentare, cum ar fi sărbătorirea zilelor de naștere și vacanțele. Amândoi și-ar putea permite acest lucru, iar dacă între veniturile lor ar fi existat diferențe foarte mari, un site guvernamental ar calcula procentul care trebuie plătit de fiecare părinte. Al doilea și al treilea vas sunt pentru familiile lor pe care formează în prezent. Vor discuta despre cheltuielile suplimentare pentru Dan și Ashley și vor ajunge la un acord de la situație la situație.

În mare măsură, veninul dintre ei dispăruse. Inițial, faptul de a-și spune povestea ne-a dat o narațiune cu care am putut lucra. Fără îndoială că încă mai existau cicatrici și răni care puteau fi deschise din nou, dar natura ofensivă a relației lor dispăruse.

Eram curioasă să aflu cum reușise fiecare în relația sa cu celălalt partener. Julie a răspuns: „Mi-am dorit mai mult acea relație. Îmi doream să fiu cu Charlie mult mai mult decât îmi doream să fiu singură, iar lucrul cel mai important pentru mine a fost că am simțit că el poate avea grijă de mine… Asta însemna că nu mai izbucneam atât de mult, iar când totuși mai făceam asta, el știa cum să mă calmeze… de multe ori tachinându-mă“. În timp ce spunea asta, un zâmbet cald îi lumina chipul.

Cercetările arată că o persoană cu vulnerabilități de atașament, așa cum era cazul lui Julie, poate dezvolta un atașament dobândit, prin intermediul unei relații cu o altă persoană care are un atașament mai securizant față de ea, precum Charlie. Faptul că el era și stabil din punct de vedere financiar a contribuit la acest proces. De asemenea, citisem cercetări care sugerau că modul în care ne percepem relația și în care gândim despre ea are o influență mai mare asupra calității acesteia decât au trăsăturile partenerului, reprezentând până la 45% din gradul de satisfacție pe care îl simțim cu privire la această relație; trăsăturile de personalitate ale partenerului nostru reprezintă 5%, iar ale noastre — 19%. Autoarea principală a studiului, Samantha Joel, a declarat pentru revista științifică Inverse: „Într-adevăr, sugerează că persoana pe care o alegem nu este nici pe departe la fel de importantă ca relația pe care o construim“. I-am vorbit puțin despre această constatare lui Julie și ea a fost de acord, cu o oarecare tristețe în glas: „Da, am fost capabilă să mă dăruiesc lui Charlie, am fost cumva dispusă să mă împart cu el, într-un mod în care n-am știut să o fac cu Paul… și el își dorește această relație la fel de mult ca mine. Îmi spune că mă iubește, că vrea să o facem să meargă. Eu am încredere în el. Cu Paul n-a fost să fie“.

I-am văzut chipul lui Ashley: părea trist, înghițea în sec. Era greu pentru el să audă că mama lui nu fusese niciodată capabilă să-l iubească pe tatăl lui. M-am gândit, de asemenea, că, indiferent cât de greu ar fi fost, era benefic pentru el să o audă spunând asta. Aceasta fusese experiența lui de viață, dar trebuie să se fi întrebat mereu ce anume a mers prost între părinții lui. Să fi fost vina lui? Copiii se învinovățesc adesea pentru despărțirea părinților lor. Acum se contura o poveste mai clară, care dădea un sens acestei situații pentru el.

Munca pe care am depus-o împreună a fost importantă, ușurată de faptul că familia nu se afla într-o perioadă de criză și ambele tabere aveau siguranță financiară. Alegând să mă vadă, să asculte pe deplin ce se discuta în cadrul ședințelor noastre, înțelegerea lor despre ei înșiși și despre celălalt a crescut. Ei aleseseră terapia: dorința lor de a se implica în procesul terapeutic a ajutat la producerea schimbării.

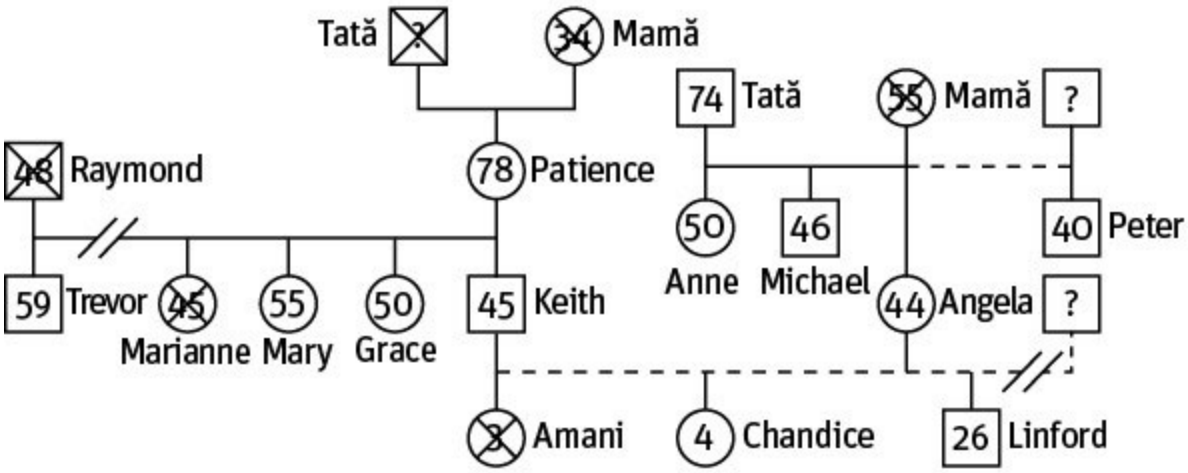
Aceasta i-a făcut să simtă empatie unii față de ceilalți, ceea ce a favorizat o legătură mai strânsă, pe măsură ce și-au mai redus din apărări. Am lucrat cu trecutul lor plin de suferință, iar ei au găsit o modalitate pentru a exprima o mare parte din această suferință. Prin faptul că s-au eliberat de stres, au deschis un nou drum pentru a se vindeca și pentru a-și reconstrui relația atât de cuplu separat, cât și de părinți implicați împreună în creșterea copiilor. Cunoștințele și harta arhitecturii familiei vitrege au reprezentat baza unei viziuni pe care să poată clădi mai departe. Dan și Dolly aveau nevoie să fie integrați în ceea ce fusese elaborat.

Semnificația pe care au dat-o relațiilor nou-configurate nu numai că reflecta, dar și contura modul în care se vor comporta în cadrul lor de acum înainte. Am fost de acord că relația copiilor cu părinții lor va fi diferită datorită terapiei, care poate fi suficientă, iar dacă va fi necesar, am putea avea în continuare ședințe care să-i includă și pe aceștia. Munca noastră continuă. Am convenit să ne întâlnim lunar pentru a vedea cum stau lucrurile și a menține dialogul viu, pentru a ne asigura că totul merge ca uns până când vor fi încredințați că noul lor mod de a fi a fost încorporat. Apoi vom face o analiză și vom decide de ce anume ar avea nevoie în continuare. Consider că relațiile au nevoie de o îngrijire continuă, așa că mi-aș putea imagina să ne întâlnim la distanță de câteva luni în viitorul apropiat. Este un tratament preventiv, cel mai bun medicament dintre toate.

[7] Parental Alientaiotn Law Child Abuse Bill. (N. red.)

[8] Membru existent al familiei — membru străin, nou-venit. (N. t.)

FAMILIA BROWNE ȘI FRANCIS



Familia Browne și Francis

Cum să trăim cu consecințele pierderii, cum influențează și schimbă acestea dinamica familiei

Conceptualizare de caz

Familia Browne și Francis este formată din Patience, în vârstă de 78 de ani, o femeie de culoare, originară din Antigua, al cărei fost soț, Raymond, murise, fiul ei cel mic, Keith, în vârstă de 45 de ani, partenera lui, Angela Francis (originară, de asemenea, din Antigua), și fiul acesteia dintr-o relație anterioară, Linford, în vârstă de 26 de ani. Keith și Angela au o fiică pe nume Chandice, de patru ani. În urmă cu cinci ani, primul lor copil, Amani, a murit din cauza unei tumori pe creier, când avea trei ani. Fiica cea mare a lui Patience, Marianne, murise de cancer cu doisprezece ani în urmă. Ne-am întâlnit pentru a explora efectele pe termen lung ale morții lui Amani, care a provocat rupturi în ambele părți ale familiei lor.

Înainte ca pandemia să ne dea viețile peste cap, am decis să ies din zona de confort a cabinetului meu de terapie din centrul Londrei, pentru a obține o nouă perspectivă. Aveam să parcurg distanța geografică și psihologică dintre lumea mea și cea a clientului meu.

În zorii unei dimineți de decembrie, mă aflam pe canapeaua verde nou-nouță a unui apartament din Peckham, având-i în fața mea pe membrii a trei generații. Patience, bunica, ședea tăcută, cu spatele drept, după ce

primise ceașca dorită de ceai slab. Purta o rochie bleumarin croită pe corp și pantofi lustruiți. Privirea ei calmă îi urmărea pe cei din jur. Fiul ei, Keith, împreună cu partenera lui, Angela, ne aduceau tuturor băuturi, în timp ce conversau jovial. Îi știam din ședințele noastre de psihoterapie pe care le avusesem cu ceva ani în urmă, astfel că între noi exista deja o doză de confort și căldură. Linford, înalt și atletic, mesteca o brioșă și părea surprinzător de binedispus, având în vedere ora matinală la care ne-am întâlnit cu toții. Chandice era la grădiniță.

Moartea lui Amani fusese un cutremur care devastase întreaga familie, lăsând urme adânci. Pentru mulți dintre noi, familia reprezintă cea mai importantă relație pe care o avem și cea mai dificilă. Sub presiune, fisurile deja existente în cadrul unei familii se pot adânci: tragedia declanșează adesea comportamente defensive, ceea ce îi face pe oameni să se îndepărteze. Am vrut să înțeleg cum a fost posibil ca părinții și copiii să rămână atât de uniți între ei și să evolueze împreună, dar să se îndepărteze de restul rudelor: de la moartea lui Amani, Keith și Angela se înstrăinaseră de frații lor.

În primul rând, am vrut să mă întorc la rădăcinile familiilor celor doi. Keith a explicat cum el și Angela aveau o descendență similară. Străbunicul matern al lui Keith, John Browne, un irlandez care locuia în Londra, a plecat în Antigua, unde a decis să se și stabilească. La vârsta de 17 ani, nepoata lui, Patience, s-a întors în Londra. Patience ne-a povestit că la nicio lună de când ea și Raymond începuseră să se curteze, acesta a anunțat-o că pleacă în Anglia și, destul de îndrăzneț, i-a cerut să îl însoțească. Trei zile mai târziu, ea a luat o decizie: „Am spus da, iar în ianuarie 1959 eram aici“.

În timp ce Patience vorbea, cu toții chicoteau și puteam vedea pe chipul lui Patience ecoul versiunii ei tinere și romantice. „Am venit aici pentru că eram îndrăgostită nebunește de el. Mă gândesc la trecut și cred că omul acela chiar m-a iubit. Nu fusesem niciodată într-un avion sau pe un vapor. Am zburat la New York, apoi m-am îmbarcat pe Ormonde spre Anglia. Mi-a luat zece zile să ajung aici. Am avut rău de mare, dar am ajuns cu bine. Era atât de frig. Raymond m-a întâmpinat în port cu o haină călduroasă. Nu mai văzusem niciodată zăpadă. Am plâns zi și noapte: «Vreau acasă. Vreau

acasă». Dar apoi mi-am spus: «Gata, încetează să mai vorbești despre Antigua. Aici e casa ta acum».“

Patience încă mai locuia în apropiere de camera pe care o închiriaseră atunci, la început, acum șaizeci și unu de ani, de la o irlandeză. După cum aveam să descopăr în timp, acest lucru era specific personalității lui Patience: dintotdeauna fusese curajoasă și odată ce lua o decizie, avea ambiția de a o duce la bun sfârșit. Dar acest lucru putea să însemne și faptul că în viața ei exista o anumită rigiditate. Ea a construit legături puternice cu oameni și locuri, care, la rândul lor, au susținut-o de-a lungul tuturor situațiilor dificile din viața ei.

Descendența Angelei era similară. Stră-străbunicul ei, Bob, era un englez cu o evoluție foarte prosperă în Antigua. Mi-a spus: „Când îmi pronunță numele, oamenii presupun în mod automat că sunt într-un anumit fel. Cumva sunt mândră de asta“.

Părinții ei veniseră în Anglia în anii 1950, când tatăl ei avea 16 ani, iar mama ei 18 și în tinerețe se cunoscuseră cu părinții lui Keith la petrecerile dansante de sâmbătă seara. Mi se părea interesant faptul că, în calitate de cuplu, aveau rădăcini atât de asemănătoare: identitățile lor creau o punte între Antigua și Marea Britanie, iar ei simțeau siguranța oferită de faptul că aparțineau atât locului unde trăiau, cât și unul altuia. Umorul era muzica de fundal, care răsuna în toate interacțiunile lor. Nu fusesem niciodată împreună cu o familie care să râdă atât de mult. Când unul dintre ei vorbea, se apleca ușor spre ceilalți ca și cum îi invita să zâmbească, lucru pe care aceștia îl și făceau, în mod instinctiv. Umorul poate fi folosit ca o diversiune, o modalitate de a evita disconfortul unor conversații dificile, pe care uneori poate crea impresia că îl diminuează. Am fost atentă la râsul defensiv, dar al lor era unul autentic și sincer, care își avea sursa în apropierea dintre ei.

Cu câțiva ani în urmă, moartea tragică și prematură a lui Amani îi adusese părinții la ușa mea. Vedeam acum cât de schimbat era Keith: pe atunci, ochii lui erau niște iazuri de durere; pantalonii de trening și tricoul gri care atârnau pe el îi exprimau tăcut durerea. Acum, cu barba tunsă scurt și pantofi de firmă, părea plin de energie și vigoare. A zâmbit, întorcându-și

privirea către Angela, în timp ce descria cum, pe măsură ce suferința și frământările lui se atenuau și viața lor se îmbunătățea, spiritul lui Amani înflorea în ei. Atunci când un copil moare, părinții se agață adesea de intensitatea suferinței lor, fiindcă acest lucru le creează impresia că își păstrează copilul aproape. Pentru Angela și Keith, Amani devenea mai vie înăuntrul lor pe măsură ce suferința li se diminua, ceea ce le-a permis să caute mai multă bucurie în viața lor.

Primiseră îndeajuns de multe încurajări să plece într-o vacanță — prima lor vizită în Antigua — și, în plus, călătoria pe care o făcuseră cu o iarnă în urmă avusese un efect extrem de important, în opinia lui Keith, oferindu-le noi perspective. El era mai puternic acum, pentru că simțea îndemnul lui Amani: „Ieși în lume și distrează-te“. În timp ce Angela se întindea să-mi atingă brațul, cu lacrimi în ochi, am putut vedea că pentru ea lucrurile nu erau atât de clare: „Uneori sunt bine. Alteori mă simt vinovată“. În acel moment, mi s-a părut că forța centrală a familiei era Keith, energia lui răspândindu-se asupra tuturor celorlalți. Eram nerăbdătoare să văd dacă aveam dreptate, dacă vindecarea lui se reflecta în restul familiei.

Am întrebat-o pe Patience cum s-a simțit să fie martoră la suferința fiului său în timp ce și ea plângea moartea nepoatei sale. Patience stătea cu spatele sprijinit de spătarul scaunului, iar mâinile și le ținea una peste cealaltă în poală, în timp ce-și amintea cât de încântată fusese când Keith devenise în sfârșit tată. Apoi vocea ei a coborât și a urmat o pauză: era nevoie de curaj pentru a rosti numele lui Amani, care era asociat cu atât de multă durere. În notițele mele am scris că originea acestui nume trebuie să fi avut o semnificație deosebită pentru ei: se traduce prin „pace“, din Kiswahili[9].

Patience stătea nemișcată în timp ce își amintea tragedia prin care trecuseră. La câteva luni după nașterea lui Amani, observase că fetița nu era atât de energică sau vioaie cum ar fi trebuit să fie un copil de vârsta ei. Keith a intervenit spunând că mama lui fusese asistentă medicală. Indignarea pe care Patience încă o mai simțea, după atâția ani, reverbera în vocea ei în timp ce descria cum a dus-o pe Amani în nenumărate rânduri la

medicul lor de familie și la Urgențe, de fiecare dată fiind trimisă acasă doar cu o rețetă de Calpol[10]. Nu am discutat despre acest lucru la momentul respectiv, dar este important de menționat faptul că raportul MBRRACE-UK din 2018 (Knight et al., 2020) a arătat că femeile de culoare au de cinci ori mai multe șanse de a muri în perioada post-partum decât altele. Acest lucru a fost preluat într-un articol din 2020 din British Medical Journal, care cerea să se pună capăt rasismului sistemic în Serviciul Național Medical (NHS).

Keith și Angela au continuat să bată la ușile medicilor până când, în cele din urmă, au obținut o întâlnire cu un specialist care, imediat după ce a consultat-o pe Amani, a tras concluzia că ceva nu era în regulă cu ea. În urma unei tomografii cerebrale, au primit vestea devastatoare că Amani avea o tumoare cerebrală. În timp ce Patience vorbea, Angela, care plânsese înfundat pe tot parcursul conversației noastre, a început să tremure. Am întrebat-o dacă era prea mult pentru ea, dar a scuturat din cap: voia ca Patience să continue.

Tratamentul lui Amani din următorii trei ani a fost brutal. Deși au existat perioade de remisie, nu și-a revenit niciodată complet. La fel ca majoritatea familiilor, au sperat, în ciuda tuturor aparențelor, că va supraviețui, temându-se că orice semn de pierdere a speranței și a credinței lor i-ar putea grăbi moartea. Patience a vorbit încet: „Spre sfârșit, nu mai putea să meargă, să vorbească, nu mai putea să facă nimic singură. Când a murit, am crezut că voi muri și eu, de inimă frântă. Am ținut-o în brațe, iar ea s-a stins cuibărită în cardiganul meu. De atunci nu l-am mai spălat niciodată. N-am suportatt să o văd în casa funerară. Avea doar trei ani… Am crezut că nu voi trece niciodată peste asta. Era îngerașul meu. Nu am vrut să trăiesc fără ea. Dar a trebuit să mă adun. O văd uneori în apartamentul meu, uitându-se la mine, vorbindu-mi. Ne amintim mereu de ea, nu o vom uita niciodată“.

În timp ce Patience vorbea, devastarea ei se răsfrângea în toată încăperea. Angela suspina. Am recunoscut cât de crunt a fost pentru Angela, iar ea a spus: „Pot să derulez fiecare minut așa cum l-a descris ea. Pot vedea totul ca pe un film. Când a murit, m-am gândit: «Cine sunt eu acum? Pentru cine lupt acum?»“

Când ulterior m-am gândit la toate acestea, am fost preocupată de faptul că Angela s-a luptat atât cu pierderea scopului ei de mamă, cât și cu un sentiment profund de vinovăție. Patience era îndurerată nu doar de moartea nepoatei sale, ci și de pierderea identității sale de bunică ocrotitoare, în timp ce încă mai plângea moartea propriei fiice. Am observat la clienții mei că, în comparație cu tatăl, o mamă se simte mult mai vinovată pentru moartea copilului său.

Keith a intervenit, încercând să readucă discuția pe un făgaș pozitiv, așa cum făcuse și în trecut, când venise împreună cu Angela la cabinet, în lunile de după moartea lui Amani. Ne-a povestit cât de isteață era, cât de mult o adorau infirmierele și cum se luptau să aibă grijă de ea. Angela a intervenit cu mândrie pentru a preciza că „la înmormântarea ei au fost o mulțime de angajați de la spital — au venit patru sute de persoane". Am simțit forța lipsită de vinovăție a mândriei lui Keith față de fiica lor și intensitatea cu care Amani încă trăia înăuntrul lui.

Pe tot parcursul acestei discuții, fratele vitreg al lui Amani, Linford, a stat tăcut, ca și cum ar fi înghețat pe scaun. I-am sugerat că într-o familie copiii sunt adesea cei care suferă pe ascuns și că pot fi supărați pe fratele sau sora lor când aceștia primesc toată atenția pentru că sunt bolnavi, dar că în același timp se pot simți și vinovați față de ei, pentru că știu că e nedrept să îi invidieze pentru asta. Linford a spus cu tărie că își dorise ca mama lui să se concentreze asupra lui Amani, că pentru el era în regulă să fie independent, dar că pe măsură ce starea lui Amani se înrăutățea tot mai mult, îi era „din ce în ce mai greu. Eram de unul singur. Mama nu era niciodată acasă. Keith venea când putea… În ziua în care s-a întâmplat, tocmai câștigasem un meci de fotbal. Eram în culmea fericirii. Când m-au sunat să îmi spună, am scăpat telefonul din mână și am leșinat".

Linford a descris săptămâni la rând în care a fost copleșit de durere. „E posibil să mă enervez. Dar n-are niciun rost să fiu nervos. Îmi atrag singur atenția. N-am de gând să fac nimic violent." Angela a intervenit, vorbindu-i lui Linford la prezent, dar am bănuit că lucrurile pe care i le spunea își aveau originea tot în perioada premergătoare morții lui Amani: „Nu-mi dă voie să mă apropii de el. Poate că îl sufoc".

Linford s-a uitat la ea și a negat, scuturând din cap. Au râs cu poftă. În acel moment, mi-a devenit clară capacitatea lor de a se înțelege profund unul pe celălalt: o întrebare ieșise la iveală și primise un răspuns, cu priviri care se întâlneau, râsete și doar câteva cuvinte.

L-am condus pe Linford înapoi către suferința lui. „Cu timpul, mi-am pus întrebarea: «Ce pot eu să fac?» Și încet-încet am început să accept.“

Trebuia să înțeleg această afirmație, fiindcă mi se părea un pic prea simplă. Mi-a explicat fără tragere de inimă că, atunci când se enervează, își rezolvă singur problemele în gând și vorbește cu doi dintre prietenii lui cei mai buni.

Stăteam lângă Angela, vizavi de Keith, și am observat că, în timp ce Linford vorbea, corpurile lor deveneau rigide, iar tristețea li se transforma în furie. Am simțit că ne aflam acum pe un teritoriu dificil, părăsind epicentrul durerii și intrând într-o zonă neexplorată a acesteia. În urma întrebărilor pe care le-am adresat părinților lui Linford, a reieșit că, spre deosebire de acesta, în ei exista o furie clocotitoare cu care încă nu se împăcaseră. Angela avea doi frați, Michael și Peter (unul dintre ei avea alt tată), și o soră, Anne. Keith avea un frate, Trevor, și două surori în viață, Mary și Grace.

Când tumoarea lui Amani a fost diagnosticată prima dată, aceștia încă mai țineau legătura, dar, pe măsură ce boala fetiței s-a agravat și în cele din urmă a ucis-o, au dispărut. În cazul Angelei, a existat o neînțelegere aparent minoră cu Anne. Fratele ei, Michael, chiar spusese la înmormântarea lui Amani că își dorea ca certurile să ia sfârșit, dar Anne a refuzat orice împăcare. De atunci, Angela i-a mai văzut doar de câteva ori la evenimente de familie, iar ei au încercat să îi vorbească, dar ea i-a ignorat. Când am întrebat-o dacă își dorea să reia legătura cu ei, mi-a spus: „Nu, nu prea. Ar fi trebuit să-mi fie alături, sunt familia mea, am crescut împreună… Le-am trimis un mesaj lung în care le-am spus tot ce aveam pe suflet. Tatăl și frații mei au spus că își doresc ca cearta să ia sfârșit, dar de atunci nu s-a produs nicio schimbare. Și Keith le-a cerut asta într-o scrisoare și tot nu s-a

întâmplat nimic. Am o viață bună acum. Nu vreau s-o irosesc fiind supărată din cauza unor lucruri pe care nu le pot schimba“.

I-am spus Angelei că mă simt derutată: pe de o parte, nu voia să le mai vorbească fraților ei, dar pe de alta le scrisese acel mesaj care transmitea că totuși își dorește rezolvarea conflictului. Keith și Angela au încercat să-mi explice, dar nu am reușit să le deslușesc răspunsurile contradictorii. Am ajuns la concluzia că probabil ambele erau adevărate: erau supărați și totodată nu mai voiau să fie certați. Mai târziu, în timpul terapiei noastre, Angela a spus că tatăl ei fusese „un tată de doi bani“, care se concentra pe propriile nevoi și evita conflictele. M-am întrebat dacă lucrurile ar fi stat altfel, în cazul în care el ar fi intervenit pentru a încerca să rezolve conflictul dintre copiii săi. Cred că părinții dețin o mare putere când copiii lor, chiar și după ce au devenit adulți, au încredere în ei.

În acea zi am plecat de la ei cu un sentiment de optimism, încrezătoare că în ședințele ulterioare voi reuși să deslușesc ambivalența din relațiile Angelei cu frații ei, închipuindu-mi că poate voi înlesni chiar o împăcare între aceștia. Nu îmi imaginam că sunt chiar un salvator, dar cumva acesta era registrul în care mă vedeam, lucru care constituie întotdeauna o greșeală din partea unui terapeut — cu atât mai mult în acest în caz, unde poate fi vorba în plus și despre complexul rasei albe salvatoare.

Cu timpul însă mi-am dat seama că m-am înșelat: în momentul în care scriu aceste rânduri, nu se întrevede nicio împăcare. Angela mi-a vorbit mult despre frații ei. Mi-a spus că Michael se certase și cu propria fiică — astfel că acum abia își mai vorbeau — și îi interzisese acesteia să aibă o relație apropiată cu mătușa ei. Angela vorbea cu înflăcărare: „Nu vreau să mai știu de ei. Sunt o bătaie de cap — sunt nepoliticoși, nesuferiți și frustranți“. Apoi a continuat pe un ton mai trist: „De la moartea mamei mele, Anne este cea care îi comandă pe frații mei. Ei trebuie să aleagă între noi două. Dacă m-ar căuta, ea ar rupe orice legătură cu ei“.

Keith a adăugat: „Semeni cu mama ta, iar ei te urăsc din cauza asta“.

Angela a răspuns: „Asta e fața mea, n-am ce să fac — sora mea seamănă cu tata“.

Aceasta este una dintre capcanele familiei: este singura relație pe care nu o putem părăsi, oricât de mult ne-am dori. Familia face parte din ADN-ul nostru și din existența noastră cea mai profundă, indiferent dacă păstrăm sau nu legătura între noi. Pentru moment ar putea fi o decizie bună ca Angela să nu se împace cu frații ei: rănile sunt prea adânci pentru a mai putea fi vindecate. Dar Angela nu se poate desprinde de ei în aceeași manieră în care ar putea pune capăt majorității relațiilor cu oricine altcineva. În certurile familiale există întotdeauna o rană care dăinuie în timp.

Cu toate acestea, este posibil — și chiar se întâmplă adesea — ca familiile să se împace și după o rană cumplită și un conflict aparent imposibil de rezolvat, precum cel din cazul Angelei. Am sperat că, atunci când va exista mai multă disponibilitate emoțională pentru ca fiecare dintre ei să își recunoască rolul din acest conflict și să înțeleagă și perspectiva celuilalt, acest lucru să poată oferi posibilitatea împăcării.

Keith avea o familie la fel de complicată. El era cel mai mic dintre frații săi și preferatul lui Patience: „Îi iubesc pe toți, dar personalitatea fiecăruia te face să te atașezi mai mult de unul decât de celălalt… Keith este atât de bun cu mine. Este ca și cum ar fi mâna mea dreaptă. Nu știu ce m-aș face fără el“. Ea nu avea aceleași nădejde în ceilalți. Keith a descris diferite incidente cauzate de gelozia fraților săi — în special atunci când Patience i-a anunțat că își dorea să fie înmormântată lângă Amani, nu lângă soțul sau fiica ei, și că voia ca de aranjamente să se ocupe Keith.

Keith a adăugat: „Sunt singurul care are cheia de la locul unde își ține actele“.

În același timp, Patience a spus că nu înțelege de ce există acest conflict între ei, că „suntem cu toții o singură familie. Ar trebui să trăim ca o familie unită, nu să gândim «Tu ești numărul unu» — toată lumea este numărul unu“.

Am contrazis-o — Keith era în mod clar numărul unu pentru ea: i-am spus că favoritismul poate submina, chiar otrăvi relațiile dintre frați.

Keith își dorea egalitate între el și frații lui. Stătea pe podea, într-o poziție de yoga — citise cât de nociv este să stai tot timpul pe scaun —, dar vorbea cu pasiune: „Există un piedestal suficient de mare pentru noi toți, dar eu sunt singurul care stă pe el… I-aș putea ajuta și pe ei să urce“. Confuzia și tristețea se amestecau în vocea lui în timp ce vorbea despre ei, despre cât de apropiați fuseseră cu toții: „Vreau să am soluția, dar nu o am“. Cu toate acestea, așa cum îi este caracteristic lui Keith, el s-a îndreptat către speranță. Poate că îi era mai ușor să își păstreze pozitivismul înnăscut decât să se întrebe dacă nu cumva doliul străpunsese și destabilizase dinamicile familiale preexistente. Acest aspect era însă prea greu de analizat acum.

Ca o paranteză, l-am întrebat pe Linford ce părere are despre relația dintre Keith și frații săi, iar el a spus: „Nu știam toate lucrurile astea. Este ceva de genul… uau! … dar, da, înțeleg“.

Și atunci mi-a picat fisa: „Putem trăi în cadrul unei familii fără să o cunoaștem cu adevărat“.

Când Linford a dat din cap aprobator, toată lumea a râs. Am început să privesc râsul lor ca pe un semnal folosit de toți când trebuiau să admită ceva: Aha, așa este.

La următoarea noastră întâlnire puteam vedea doar jumătate din fețele lui Patience și Keith — oglinda și canapeaua lor se vedeau însă în întregime. Pandemia ne forțase să trecem în mediul virtual. Niciunul dintre ei nu mai participase la videoconferințe înainte și, în ciuda instrucțiunilor mele — care au inclus și un exasperat „Sunteți complet nepricepuți în ale tehnologiei!“ —, nu am reușit niciodată să le văd fețele în întregime. Exclamațiile mele lipsite de răbdare au stârnit hohote de râs din partea tuturor.

M-am bucurat să aflu că toți erau sănătoși și se simțeau bine. Fără machiajul pe care îl purta la serviciu, Angela arăta mai tânără ca de obicei, iar după cozile lungi împletite care îi cădeau lejer peste umerii mici, se iveau cerceii rotunzi. Chandice era vorbăreață și prietenoasă, țopăind fericită pe muzica din Frozen. Mi-a spus că nu-i lipsea școala și că îi plăcea să fie acasă cu părinții ei care îi făceau toate poftele și erau mereu la dispoziția ei. Keith a comentat: „Îmi vine să plâng de câtă recunoștință și bucurie mă face să simt".

Linford intra și ieșea din bucătărie și se juca pe telefon. Această scenă domestică informală, în antiteză cu majoritatea ședințelor de terapie, a devenit fundalul tuturor întâlnirilor noastre viitoare. Într-un fel, mie mi-a oferit o viziune mai clară asupra vieții lor și a dinamicii dintre ei, iar lor le-a oferit libertatea de a-și mai distrage atenția de la terapie.

Dar mai presus de toate un sentiment profund și atotcuprinzător de bunăvoință traversa spațiul nostru cibernetic. Erau uniți de un amuzament călduros. Într-o perioadă în care lumea părea dezolată din cauza coronavirusului, eu simțeam cum starea mea de bine se îmbunătățea când eram cu ei.

Carantina i-a oferit lui Keith șansa de a recupera din activitățile domestice de bricolaj pe care le neglijase, în timp ce Angela, micuță, dar puternică, se ocupa de grădină, săpând, plivind și plantând. Își descoperise latura creativă. Patience ne-a povestit că o dată pe zi ieșea în grădina din fața casei și în rest își făcea de lucru cu treburile casnice, liniștită că toți copiii ei, în frunte cu Keith, vor trece în mod regulat pe la ea, pentru a-i aduce cumpărături și a-i da o mână de ajutor. „E destul de simplu", a explicat Keith, „schimb un bec, îi aduc medicamentele, o îmbrățișez și gata treaba". Linford, care, la început, se bucurase de pauza de la serviciu, a continuat să-și petreacă timpul făcând exerciții fizice — participa la o provocare de douăzeci și opt de zile — și jucând jocuri online. Cu toții păreau veseli.

M-am întrebat care era situația lor financiară. Patience trăia din pensie. Ca șofer de taxi, venitul lui Keith dispăruse peste noapte, dar reușise să recupereze un sfert din veniturile sale ducându-i cu mașina pe lucrătorii esențiali din linia întâi, obținând un împrumut bancar și negociind cu

proprietarul o amânare a chiriei. Angela fusese concediată din postul de educatoare la grădiniță, la fel ca și Linford, din cel de asistent bucătar la un restaurant de lux. Ne-am fi putut petrece întreaga ședință vorbind despre amănuntele exasperante ale noii normalități, dar eram dornică să aflu mai multe despre relațiile dintre frații lui Keith. Am vrut să înțeleg cauza conflictului lor, care, judecând după tonul mai destins al discursului său, putea fi rezolvat.

Keith a deschis subiectul cu o întrebare: „Obișnuiam să ne distrăm atât de mult din nimic. Aveam această legătură unică. Nu aveam bani, dar eram împreună, nimeni nu era lăsat în urmă. Iar acum nu mai avem nicio relație, fiecare a plecat pe drumul lui. Cum e posibil ca atunci când ai atât de puține să fii atât de fericit, iar acum, când dispunem de atât de multe, să fim atât de nefericiți?“

Am simțit cum mi se strânge inima. I-am spus lui Keith că, deși s-ar putea să nu găsim un răspuns absolut la întrebarea lui, am putea ajunge să înțelegem motivele din spatele acestei situații.

De-a lungul mai multor ședințe, am reușit să punem cap la cap piesele lipsă ale acestei înțelegeri. Am descoperit că avea două componente, interconectate. În primul rând, Grace, sora lui Keith, o introdusese pe Patience în organizația Martorii lui Iehova. În al doilea rând, Grace nu-i oferise niciun ajutor lui Keith cât timp Amani fusese bolnavă și nici în perioada de după moartea acesteia, mai ales un ajutor financiar. Pentru Keith, aceasta a fost o trădare absolută și o ipocrizie: dacă erau creștini așa devotați, cum au putut să-l lase să lupte singur?

Iată ce am aflat în urma ședințelor noastre: la trei luni după moartea lui Amani, Patience, devastată, se ruga în fiecare seară, dar „Dumnezeu nu o asculta“. Romano-catolică, educată în regimul strict al unei școli catolice din Antigua, Patience își crescuse toți copiii în aceeași credință și, din respect pentru ea, aceștia îşi crescuseră la rândul lor copiii în credința catolică. Patience mi-a povestit că într-o zi, în timpul acestei suferințe intense, fiica ei, Grace, i-a sugerat s-o însoțească la Kingdom Hall, locul de întâlnire al Martorilor lui Iehova. „Lucrurile pe care le-am ascultat în acea duminică m-au pus pe gânduri. Am știut atunci că asta era pentru mine. Din

acea zi am devenit Martoră a lui Iehova și sunt chiar fericită că am făcut asta.“ A spus acest lucru pe un ton care nu mai lăsa loc altor discuții.

Keith, care acum se plimba de colo-colo, uneori ieșind din cadru, nu avea să accepte cu ușurință spusele mamei sale. „Ne bucurăm pentru tine, mamă, dar imaginează-ți cum ne-am simțit noi. Tu erai călăuza noastră, iar acum acea călăuză a plecat și noi am rămas niște oi pierdute. Cum se face că ești un Martor al lui Iehova? Mamă, tu erai cea mai mare fană a Crăciunului din lume [Martorii lui Iehova nu sărbătoresc Crăciunul]. Obișnuiai să începi pregătirile din noiembrie, iar acum, când noi nu știm ce să mai facem cu Crăciunul, tu stai cu brațele încrucișate. Ai o nevoie inconștientă de a suferi pentru că ți-a murit nepoata?“

În timp ce Patience își îndrepta spatele și își ridica bărbia pentru a răspunde, Chandice, care își fredona un cântec în liniște, a întrebat brusc: „Când se întoarce Amani? O să vină la petrecerea de ziua mea?“

A urmat o tăcere deplină din partea noastră, a tuturor. Nici măcar eu, experta în moarte, nu mă așteptam la așa ceva. Vizibil zguduită, Angela a răspuns: „Este în rai, draga mea. Nu poate veni la petrecerea ta“ și a dus-o în grădină. Ceilalți s-au uitat la mine. Patience a spus foarte încet, cu lacrimi în ochi: „Acum câteva luni m-a apucat de mână și mi-a spus: «Buni, buni, mi-e frică. Nu vreau să mor». Ce putem face în situația asta?“

Le-am explicat că mai întâi trebuiau să afle ce a înțeles Chandice din moartea lui Amani. Pentru un copil, raiul poate însemna multe lucruri care nu au nicio legătură cu permanența morții. Ar putea fi un local care vinde hamburgeri sau numele unei păpuși. Le-am explicat că trebuie să îi spună lui Chandice că Amani a murit, folosind întocmai acest cuvânt, oricât de greu ar fi de pronunțat, și că nu se va mai întoarce. Ea trebuie să știe același adevăr ca adulții din jurul ei: lucrurile pe care nu le știe, le va inventa, iar ceea ce va inventa, pentru ea va fi mai înfricoșător decât adevărul. Au oftat cu toții, ușurați că primiseră îndrumare. Am stabilit că vom continua discuția despre faptul că Patience a devenit Martoră a lui Iehova data viitoare când ne vom întâlni.

Fusese o ședință intensă, iar când apelul video s-a încheiat, îmi simțeam tot corpul încordat. Unul dintre nenumăratele gânduri pe care le-am avut a fost următorul: Cât de des se întâmplă oare așa ceva? Enormitatea și șocul morții lui Amani din urmă cu cinci ani străpunsese totul, reducându-ne pe toți la tăcere. Era ca și cum își primise locul în acel sistem familial; acea tăcere conținea într-adevăr recunoașterea faptului că ea murise, dar continua să fie prezentă în inimile lor. De asemenea, m-am gândit dacă întrebarea lui Chandice nu era cumva un bun exemplu care ilustra un aspect des întâlnit într-o familie: evitarea subiectelor dureroase din nevoia de a-i proteja pe copii. Îngrijirea copiilor sau alte tipuri de responsabilități sunt adesea folosite ca un fel de analgezic împotriva doliului, ceea ce firește că blochează procesul natural de adaptare.

În următoarea noastră ședință, Patience a explicat că își pierduse mama când era mică și fusese crescută de bunica ei, o catolică foarte evlavioasă. Acest lucru însemna că, într-un fel, Biserica fusese pentru ea — la vremea aceea, doar un copil care suferea după moartea cuiva drag — obiectul central al atașamentului ei emoțional. „Preotul mi-a arătat toate statuile din biserică și m-a pus să mă rog la Fecioara Maria. Ce știam eu atunci? Dar acum înțeleg. Singurul care ne poate ajuta este Isus. Sunt mai fericită acum că mi s-a explicat Biblia. Lumea spune că sunt ridicolă, dar pe mine m-a ajutat.“ Am comentat că poate credința în ceva mai presus de viața umană a fost singurul lucru care atunci ar fi putut s-o ajute.

„Am trecut printr-o perioadă destul de traumatizantă, cu moartea soțului meu și a fiicei mele, iar apoi a lui Amani. M-am rugat încontinuu. Odată, la 3:00 dimineața, am crezut că văd un bărbat. Nu i-am văzut fața, doar spatele. Era înalt și mi-a spus: «Patience, trebuie să-ți schimbi obiceiurile». Aș îndrăzni să spun că a fost o vizită din partea lui Isus și de atunci m-am schimbat foarte mult. N-aș mai vrea să fiu vreodată romano-catolică. Această religie este ce-mi doresc.“

Auzeam în vocea lui Patience credința ei neclintită în această religie; credința, despre care refuza să discute, îi era la fel de adânc înrădăcinată la interior, cum este de adânc înfipt în pământ un țăruș solid. Dar Keith voia

s-o facă să înțeleagă cât de mult își afectase întreaga familie prin această decizie de a-și abandona credința. În anii care au trecut de când se convertise, ne-a spus el, relațiile dintre el și frații lui se deterioraseră. De cinci ani nu o mai văzuse pe Grace și nu mai vorbise cu ceilalți. Dar Patience doar a repetat: „Tot ce spun este că fiecare are dreptul la propriile opinii. Depinde de tine cărei religii vrei să te dedici — nimeni nu te împinge la nimic. Tot ce vreau este să fiu susținută de copiii mei ca membră a Martorilor lui Iehova“.

Keith a replicat cu o furie pe care nu o mai văzusem până atunci: „Mama mea pune toate lucrurile rele într-o cutie și când se duce la culcare, se roagă să fie mai bune până dimineață. Tot ce vreau e să vadă cum ne-a afectat“. M-am uitat la Keith, i-am recunoscut furia și i-am spus că, din ce văzusem, Patience nu avea capacitatea de a înțelege conflictul dintre decizia ei de a-și părăsi credința și dificultatea pe care el o simțea în legătură cu acest lucru.

Ulterior am reflectat la modalitățile în care generațiile diferite abordează dificultățile. Generația lui Patience tinde să le îngroape, să uite și să meargă mai departe — ei nici nu avuseseră alte opțiuni: psihoeducația și consilierea abia dacă existau în vremurile acelea. Pentru Keith și Angela este normal să exprime ce simt, iar generația Z, din care face parte Linford, este desigur mult mai probabil să își declare problemele de sănătate mentală. Este una dintre aceste modalități mai bună decât celelalte? Din poziția de terapeut consider că da, emoțiile sunt semnale pe care trebuie să le recunoaștem și să le lăsăm să circule prin noi. Adesea, lucrurile pe care le facem pentru a bloca acele emoții sunt și cele care perpetuează suferința: deblocate, ele ne permit să ne adaptăm și să ne schimbăm.

Patience își dorea ca sentimentele ei să fie validate, dar la rândul ei, nu putea face același lucru pentru Keith, ceea ce îl înfuria. Ea nu putea recunoaște faptul că sentimentele de gelozie pe care frații lui Keith le aveau față de el ar putea fi justificate de favoritismul practicat de ea.

Cred că putem învăța ceva de aici: în relațiile cu oamenii importanți din viața noastră trebuie să putem numi și exprima lucrurile pe care le simțim,

precum și să avem curajul de a merge mai departe, indiferent de întorsăturile neașteptate pe care le poate lua viața.

Linford a fost cel care a început să construiască o punte peste prăpastia dintre ei. El știa că toată lumea fusese șocată când Patience a devenit Martoră a lui Iehova, dar îi înțelegea punctul de vedere, pentru că și el se convertise la Islam când era mai tânăr. A sugerat că prezența tuturor la masa de Crăciun fusese lucrul care îi apropiase. Problema lor nu consta în religii sau credințe diferite, ci în faptul că nu mai luau masa împreună. Spiritul care-i întâmpina la masa de Crăciun le insufla un sentiment de apartenență care a dăinuit pe tot parcursul anului. Din moment ce bunica nu mai putea organiza masa de Crăciun, poate că era rândul lui Keith să îi ia locul.

Keith a dat aprobator din cap când Angela s-a întrebat cu voce tare dacă Patience știa că este liderul familiei. Patience a zâmbit. Știa și îi iubea în continuare la fel de mult ca înainte, nimic nu se schimbase în această privință. Angela a intervenit: „Cred că le e dor de Crăciun, mamă“.

Din nou, Linford a făcut o sugestie extrem de importantă: „Cred că ar trebui să alegem pur și simplu o zi oarecare și să îi dăm un alt nume, ca să nu mai apară probleme dacă îi spunem «ziua de Crăciun», acum că religiile noastre sunt atât de diferite. Avem nevoie să fim cu toții împreună, să ne întâlnim. Am putea să o numim «Ziua Împreună» sau «Ziua Browne»“. Toată lumea a râs — semnalul lor familial de alinare și consens.

Dar Keith n-a putut să lase lucrurile așa. A mai forțat-o o dată pe Patience să-și asume responsabilitatea pentru suferința pe care o provocase. Keith era nemulțumit de faptul că neînțelegerile dintre el și sora lui, Grace, nu fuseseră soluționate, iar mama lui nu-i validase furia pe care i-o provocase când își schimbase religia. De asemenea, simțea că Biserica era o mascaradă: mersese în fiecare săptămână acolo, iar când Amani a murit, nu l-a ajutat deloc. Keith și-a lăsat furia să se dezlănțuie, repetând de mai multe ori: „Când am avut nevoie de Grace, unde era? Unde era ajutorul? Unde era ajutorul? Nu era nicăieri. La ce-i bună religia, dacă nu-ți poți ajuta fratele? Unde este Dumnezeu?“

Linford a intervenit din nou, sugerându-le să meargă acasă la Grace și să lămurească lucrurile. Devenise clar că Linford era liantul lor emoțional, care înlesnea comunicarea dintre ei și îi ținea laolaltă. Rolul său era vital. Într-o familie este suficient ca unui singur membru să-i revină acest rol, datorită efectului considerabil pe care îl are asupra tuturor.

Angela și Patience au subliniat și ele cât de necesară era o astfel de discuție între Keith și sora lui. Furia acestuia ne șocase pe toți. Cu toate acestea, era important să o exprime, altfel l-ar fi împiedicat să mai repare ruptura dintre el și Grace.

M-am bucurat că fusesem cu toții martori la suferința lui și că eliberase suficient din ea cât să îi poată vorbi lui Grace într-o manieră mai calmă. Privind retrospectiv, observ acum că îmi scăpase faptul că Patience devenise temporar o parte a problemei, prin faptul că nu oferise spațiu perspectivei lui Keith, ceea ce ar fi putut conduce familia spre reconciliere. Poate că și eu, la rândul meu, fusesem influențată de puterea ei tăcută.

Terapia nu se desfășoară într-un vid. Evenimentele politice și sociale îi afectează pe oameni la nivel personal și, prin urmare, se manifestă și în terapie. Rasismul are un impact direct asupra sănătății mentale. Una dintre ședințele noastre a avut loc la o săptămână după ce Derek Chauvin, un ofițer de poliție alb din Minneapolis, l-a ucis în timpul arestării pe George Floyd, un bărbat de culoare. I-am întrebat pe toți ce părere au despre reapariția mișcării Black Lives Matter: o vedeau ca pe un impuls concret de trecere la un antirasism activ? Patience a spus că nu urmărește subiectul, însă a comentat: „Dar nu-mi place violența“. Patience avea o viziune clară asupra binelui și răului. A continuat: „Nu știu care este motivul pentru care persoanele de culoare sunt discriminate. Nu suntem o problemă pentru nimeni. Dar pentru orice lucru rău care se întâmplă, noi suntem învinuiți. Pe vremea când lucram, întâlneam adesea pacienți care-mi spuneau: «Nu vreau să mă atingi», iar eu îi întrebam: «Atunci cine va avea grijă de dumneavoastră?» Îi tratam cu respect. Ulterior se calmau și spuneau: «Bună ziua, ce mai faceți?» Pe un ton mai reflexiv, în timp ce privea pe fereastră, a continuat: „Lucrurile s-au schimbat. Un copil de culoare poate merge în

casa unui copil alb și invers. Pe vremea mea, îți trânteau ușa în nas“. A urmat un moment de liniște, în care am cuprins brutalitatea cuvintelor ei. Am simțit în stomac acea senzație cleioasă de rușine. Patience nu părea să fi observat. Uitându-se din nou pe fereastră, o amintire i-a aprins o scânteie în privire: „Cel mai bun prieten al lui Keith era un irlandez alb“.

Keith a intervenit: „Da, cel mai bun prieten al meu venea dintr-o familie irlandeză. Erau anii 1970 și încă mai vedeai câte un semn ciudat pe care scria: «Interzis negrilor, interzis irlandezilor, interzis câinilor»“. Keith a râs. „Ne plimbam câinele și ne amuzam de situație.“

Am vrut să-l întreb de ce nu era furios, amintindu-și de acea uriașă insultă, dar Patience a intervenit: „Una dintre prietenele mele cele mai bune a fost albă. La înmormântarea ei am fost foarte bine primită. Nimeni nu s-a uitat la mine cu privirea aceea de «Cine e asta?» Toată lumea a trecut pe la masa mea“.

Keith și-a întrerupt mama. „Cred că nu am înțeles cu adevărat cât de greu a fost pentru părinții mei. Au trăit vremuri dificile, ca și surorile mele de altfel. Sora mea mai mare, Mary, mi-a spus că insultele erau ceva obișnuit, iar profesorii nu luau nicio măsură pentru a le împiedica sau pentru a o proteja. În mod surprinzător, pentru că pielea lor nu era suficient de întunecată, surorile mele au fost discriminate și de copii de culoare, dar care aveau pielea mai închisă. Mama nu vorbea niciodată despre rasă — nimic din ce aveam în casă nu ne făcea să ne simțim de culoare. Mesajul era: „Ține capul plecat, fii respectuos cu ceilalți, vezi-ți de viață, fă-ți temele“. Cu toții ne confruntam cu aceleași probleme, indiferent de etnie. Mama nu ne-a lăsat niciodată să gândim că ar trebui să fim împotriva albilor. Părinții noștri erau foarte respectați — când prietenii mei îi vedeau în zare, venind spre noi, spuneau: «Vine familia Browne, nu vă mai prostiți»“.

Pentru Angela lucrurile au stat altfel: ea fusese în minoritate. „La școala primară, în afară de mine, mai erau o colegă de culoare și încă două de rasă mixtă, și asta era tot. În școala secundară, erau în jur de treizeci de persoane de culoare. Ne petreceam timpul împreună. Dar când Linford a mers la școală, 75% dintre ei erau de culoare. Reacția mea a fost ceva de genul: «Uau, de unde au apărut toți?»“

M-am întrebat dacă nu cumva a avut parte de manifestări ale rasismului din partea colegilor de la școală. Mi-a spus: „Puțin — doar de la una sau două persoane în școala primară“. Am fost surprinsă de ușurința cu care trata acest lucru, întocmai ca Patience și Keith, și m-am întrebat de ce nu era profund rănită de el. Angela mi-a oferit un răspuns foarte clar: „Am avut o soră mai mare care mă proteja. Nu m-am certat niciodată cu nimeni la școală. Dar cred că mișcarea Black Lives Matter (BLM) este bună pentru creșterea gradului de conștientizare al celor din jur. Avem nevoie de schimbare. Dar nu sunt de acord cu modul în care aceștia acționează. Acum oamenii se uită altfel la mine, de parcă se așteaptă să mă răstesc la ei. Acum oamenii se uită la mine tocmai pentru că sunt de culoare. Iar eu mă gândesc că sunt doar eu“.

Keith a adăugat: „Trăim niște vremuri cu adevărat interesante. Dar încerc să uit de asta și mă uit la un meci de fotbal care mă ține în priză. Pe tricoul tuturor scrie «BLM». Nu îi susțin pe cei care distrug statui. În felul ăsta, mesajul se pierde în violență. Putem recunoaște ororile care s-au întâmplat în trecut, dar nu putem distruge trecutul. Cu toții am beneficiat într-un fel sau altul de acele lucruri negative. Dar oameni ca Marcus Rashford[11] sunt o influență pozitivă. Poate că înainte oamenii nu înțelegeau prin ce a trebuit să trecem zilnic“.

Îmi doream să fi fost în aceeași încăpere cu ei. Acesta era un subiect extrem de complex, care scotea la iveală emoții puternice și știam că ecranul laptopului filtra o parte dintre ele. Dar am sesizat acordul lor general. Gândurile îmi circulau prin minte ca imaginile printr-un caleidoscop. În calitate de persoană albă, care nu a trebuit niciodată să depășească bariera nocivă a culorii pielii sale, m-am simțit vinovată pentru greșelile societății din care fac parte, rușinată de prejudecățile mele inconștiente. Această familie părea să aibă încredere în identitatea sa rasială și să nu simtă o furie vizibilă față de rasismul pe care membrii săi l-au cunoscut în trecut. Oare au fost asimilați, oare nu și-au asumat culoarea pielii și au ales să își țină capul plecat pentru a evita discriminarea? Și cum s-a reflectat acest lucru în identitatea lor și în modul în care au făcut față conflictelor și pierderilor?

M-am gândit că Linford ar putea oferi o perspectivă contemporană care să reflecte lucrurile pe care le auzisem în timpul demonstrațiilor. A început prin a spune: „Nu sunt cel mai mare activist“. Avusese o mulțime de discuții cu prietenii săi care erau entuziasmați de această mișcare, dar când l-au rugat să li se alăture, nu a făcut-o. Când l-am întrebat de ce, și-a coborât privirea. A urmat o tăcere apăsătoare. Când am insistat, și-a înghițit cuvintele, spunând doar: „Îți povestesc altă dată“. Mi-am propus să țin minte și să revin asupra subiectului într-o ședință ulterioară. Linford a continuat, spunând că a fost o victimă a rasismului: „Când aveam 13 ani, mergeam pe stradă cu un prieten, iar cineva a aruncat cu un cheeseburger în mine și m-a înjurat. M-a lovit în ceafă“. Și-a dus mâna la gât. Am tresărit de dezgust. Linford a dat din cap. „Da, a fost tare neplăcut.“ Simțeam că lucrul despre care nu a vrut să vorbească mai devreme îi bloca implicarea deplină în această experiență a discriminării.

Câteva săptămâni mai târziu, l-am întrebat pe Linford dacă este pregătit să vorbească. Șovăind printre cuvinte și evitând să-și privească mama, mi-a spus: „M-am îmbătat într-o noapte și l-am lovit pe un tip între ochi. Am fost arestat. Am fost arestat pentru asalt cu vătămare corporală gravă. A fost o perioadă groaznică. A durat optsprezece luni, cu nenumărate înfățișări la tribunal. Eram îngrozit că voi ajunge la închisoare și am devenit destul de deprimat. În cele din urmă am primit o sentință cu suspendare și a trebuit să fac muncă în folosul comunității“.

Strângeam din dinți în timp ce vorbea, văzând frica din ochii lui, conștientă de respirația lui accelerată. Patience a oftat mult; Keith și Angela au continuat să își privească fiul cu afecțiune. I-am transmis cât de rău îmi părea pentru el, admițând cum o faptă la beție avusese consecințe atât de devastatoare. Linford și-a ridicat privirea și s-a uitat la mama lui, recunoscând că ea îl motivase să adopte o rutină sănătoasă, a cărei structură îi dădea siguranță. Managerul lui de la serviciu îi fusese alături pe tot parcursul procesului, ajutându-l să-și regăsească încrederea în sine. Un zâmbet larg i-a luminat fața. „Iubesc locul acela. Când o să mă întorc, o să fiu cel mai bun angajat.“

Această întâmplare mi-a demonstrat încă o dată că nu lucrurile care ni se întâmplă ne definesc viitorul, ci modul în care ne raportăm la ele. În ceea ce îl privește pe Linford, frica îl blocase. Sprijinul activ al familiei și încrederea managerului său în el au fost cele care l-au ajutat să își revină după acele momente dificile. Oamenii au nevoie de oameni. Avem nevoie unii de ceilalți în momentele bune, dar mai ales în cele dificile.

În această familie, Linford era o forță importantă. Sugestia pe care o făcuse cu câteva săptămâni în urmă, ca părinții lui să înceapă o conversație cu restul rudelor pentru a soluționa conflictul dintre ei, dădea roade. Patience le spusese copiilor ei: „Cearta asta trebuie să înceteze. Erați cu toții atât de apropiați. Nu știu ce s-a întâmplat, dar nu e normal ca voi, frați și surori, să fiți unul împotriva celuilalt“. În timp ce îmi reda aceste lucruri, a tras aer adânc în piept și mi-a aruncat privirea aceea concentrată, pe care o rezerva pentru momentele importante: „Și lucrurile s-au schimbat. Este mult mai bine acum“.

Era fascinant să fiu martoră la puterea pe care Patience o avea asupra copiilor săi, care erau acum adulți în toată regula. Ei respectau întru totul ce le spunea. Au luat legătura unii cu ceilalți și au început să refacă încet-încet legăturile dintre ei. Am zâmbit. „Cu siguranță există mister și magie în familii“, am spus. „Uneori n-ai nicio idee de ce membrii unei familii nu și-au vorbit zeci de ani, în urma unor certuri pentru nu știu ce vază moștenită, iar alteori, familiile se împacă după neînțelegeri grave doar în urma unui îndemn primit de la mama lor.“ Sistemele emoționale nu funcționează după o logică anume. Nu are rost să încercăm să schimbăm acest lucru. Cu toate acestea, legăturile familiale, care continuă să existe indiferent de situație, oferă speranță.

Keith era conștient că relația dintre ei începea să se schimbe, acum că, pentru prima dată în ultimii ani, luaseră cu toții cina în grădina fratelui său. „Mi-au cerut scuze pentru ce s-a întâmplat atunci. Totul a decurs așa cum am sperat. Grace și-a cerut scuze, iar Trevor a spus lucruri pe care voia să le spună de ani de zile. A fost ca la cinele pe care le luam în trecut.“ Fața lui Keith s-a luminat. „Înseamnă foarte mult pentru mine că am găsit o cale de a ne reuni. Iubirea este în interiorul nostru.“

Am simțit un fior de bucurie văzând pe chipurile lor ușurarea că legăturile de familie încep să se refacă. În timp ce reflectam asupra ritmului rapid în care s-au reconectat, am înțeles că bazele încrederii și afecțiunii pe care le aveau unii pentru ceilalți fuseseră puse în timpul copilăriei. Aceasta nu era o familie disfuncțională în care existau relații toxice. Ruptura în cazul lor fusese cauzată de trauma morții lui Amani, care survenise după pierderea în urmă cu șapte ani a lui Marianne (sora lui Keith), de neputința fraților de a-l susține pe Keith, de rivalitatea deja existentă între ei pentru atenția lui P-atience, apoi de noua religie a acesteia, care pusese capăt întâlnirilor anuale de Crăciun. Timpul și efortul pe care fiecare le-a depus au fost cele care au permis reconcilierea lor.

Îmi doream să aflu cât de importantă fusese acea cină pentru menținerea familiei unite. Grija și atenția lui Patience pentru binele tuturor contrastau puternic cu situația din familia Angelei: tatăl ei spusese că voia ca neînțelegerile dintre ei să fie rezolvate, dar nu făcuse niciun pas în direcția aceasta. Familiile au nevoie de timpul și de atenția noastră pentru a se menține pe drumul cel bun. Tăcerea ridică adesea obstacole.

În ceea ce-l privește pe Linford, s-ar putea ca rolul său de mediator să-i fi dat acestuia puterea și siguranța de a se descurca pe cont propriu. Într-o zi, aparent fără un motiv anume — posibil să fie vorba despre intuiția terapeutului —, l-am întrebat de ce continua să locuiască în casa părinților. A râs și a spus că se mutase la un moment dat, însă după moartea lui Amani s-a întors pentru a-și ajuta mama și, cumva, n-a mai plecat. Am surprins privirea pe care Keith și Angela și-au aruncat-o și i-am întrebat ce semnificație avea. Au râs. Întotdeauna râdeau. Angela a spus, cu o oarecare convingere, că era timpul ca Linford să trăiască pe cont propriu, iar Linford a replicat: „Ți-ar fi dor de mine!“ Replica Angelei a venit rapid: „Doar un pic“. Au urmat mai multe râsete, în timp ce Linford repeta: „Doar un pic“. Patience zâmbea, dar nu spunea nimic. Am văzut că ceva se schimbase în Linford și o privire de „o să vezi tu“ i se furișase pe față.

Următoarea dată când ne-am întâlnit, tocmai se mutase în noul său apartament. Mândru de el, a spus că l-a găsit destul de repede. El și prietena lui ocupau o cameră într-un apartament pe care îl împărțeau cu alte două

persoane. Era nou și curat. Mutând obiectivul camerei, mi-a arătat acel spațiu al lui cu un asemenea entuziasm, încât îi puteam simți fericirea. Era un pas important.

La finalul ședinței premergătoare vacanței de vară, Keith a menționat în treacăt: „Aveam șapte ani când mama și tata s-au despărțit“.

N-am spus nimic: eram prea surprinsă. Tot ce auzisem până atunci mă făcuse să cred că mariajul dintre Raymond și Patience fusese unul lung și fericit. Știam din experiență că un client poate arunca adesea „o bombă“ la sfârșitul unei ședințe. În profesia noastră, când ne referim la acest lucru, spunem că „ne-a trântit-o înainte să iasă pe ușă“, astfel de dezvăluiri având loc atunci când clientul își dorește ca terapeutul să aibă informația respectivă, dar nu este pregătit s-o analizeze chiar în momentul acela.

Bucuria revederii după vacanța de vară era aproape palpabilă. Mă emoționa faptul că prima persoană care îmi vorbea la începutul unei ședințe era de obicei Chandice, tratându-mă ca pe o prietenă de familie și spunându-mi: „Bună, Julia“, în timp ce sărea în sus și în jos pe canapea, lângă mama ei. Mă întreba când e ziua mea de naștere și apoi înșira o listă cu zilele de naștere ale tuturor, acordând, bineînțeles, o atenție specială propriei aniversări. Îmi amintesc că în timpul formării profesionale mi s-a spus că cei mici, până în patru ani, nu pot fi păcăliți. În cazul lui Chandice, acest lucru părea să fie foarte adevărat. Acestui copil energic și foarte iubit nu îi scăpa nimic. Nu doar că înțelegea starea de spirit a tuturor, dar știa instinctiv cum să se asigure că nevoile îi sunt satisfăcute și când e cazul să se joace singură.

Am început ședința abordând confuzia mea legată de divorțul lui Patience și al lui Raymond. Vocea lui Patience avea un ton meditativ în timp ce-și amintea: „La începutul căsniciei noastre, totul era frumos. Nu știu ce anume a schimbat asta. Dintr-odată, totul a luat-o la vale. Pleca mereu să bea în oraș, râdea când încercam să discut cu el despre asta, pretindea că totul e

bine când de fapt nu era. I-am spus atunci: «Trebuie să-ți faci datoria, copiii sunt prioritatea noastră». I-am repetat asta ani de zile, i-am dat o mulțime de șanse. Dar el nu a făcut-o. A fost prea mult pentru mine…“

Keith a explicat în continuare că locul de muncă al tatălui său se afla pe aceeași stradă cu o casă de pariuri pe o parte și un bar, pe cealaltă. Băutura și jocurile de noroc l-au făcut să se abată de la viața de familie. „În câteva rânduri a avut noroc de câștiguri mici. Credea că încă unul ar îndrepta totul.“

Dimpotrivă. Era clar cât de greu îi fusese lui Patience ca mamă singură, nevoită să și lucreze: „Trebuia să mă asigur că toți copiii sunt în siguranță, că ajung la școală la ora potrivită, acasă la ora potrivită, că au mâncare pe masă…, dar tot era mai bine să fiu preocupată de toate lucrurile astea decât de haosul dispariției lui și de faptul că mă gândeam tot timpul la el“.

Pentru Keith, ritmul fericit al copilăriei sale timpurii fusese spulberat. Au fost nevoiți să își vândă casa. Nu și-a văzut tatăl timp de cinci ani — până când, din senin, Raymond a venit să-l vadă la liceu. „De atunci am început să îl vizitez și am ajuns să-l cunosc. Dar apoi a făcut un atac de cord. Acum, că avea inima frântă, era doar pe jumătate bărbatul care fusese odinioară. Mama însemna totul pentru el, dar știa că îi greșise și niciodată n-a spus un cuvânt urât despre ea. Mary și cu mine am avut grijă de el. Mama îi gătea supă în fiecare sâmbătă. Dar refuza să-l vadă. A mai urmat un atac de cord și atunci și-a pierdut capacitatea de a vorbi, în schimb a rămas până la sfârșit vesel.“

Tonul lui Keith s-a schimbat ca și cum întreaga lui ființă s-ar fi cufundat în amintirea perioadei în care tatăl său fusese bolnav și hotărâse că nu vrea să moară singur în apartamentul său din Marea Britanie: voia să se întoarcă acasă, în Antigua. „Înainte să plece, ne-am adunat cu toții. A venit și mama și au împărțit un moment minunat, în care au dansat unul cu celălalt. A fost foarte frumos să-i văd făcând asta.“

Mi-au dat lacrimile. Puteam să simt dragostea lor pentru Raymond, care prin afecțiunea și râsul lui le dăruise atât de multe, dar și tristețea și regretul lui că „greșise față de familia lui“.

Divorțul poate avea multe efecte negative asupra copiilor. De fapt, nu divorțul în sine, ci mai degrabă consecințele acestuia: sărăcia, acrimonia și înstrăinarea dintre părinți. Adesea, adulții ai căror părinți au divorțat când erau copii vorbesc despre acest lucru ca despre sfârșitul copilăriei. Se știe că tații sunt importanți pentru dezvoltarea și starea de bine a copiilor; ceea ce se știe mai puțin este faptul că aceștia fac o treabă mai bună atunci când continuă să fie părinți pentru copiii lor și să îi crească. Raymond suferise. Acest lucru nu s-a întâmplat și cu Keith, care nu a arătat nicio urmă adâncă de suferință în urma divorțului părinților săi. Situația lor mi-a reamintit cât de importante sunt comunitățile în creșterea unui copil. Keith a avut parte de comunitatea lui: mama lui iubitoare, care a fost foarte prezentă în viața lui, frații lui mai mari și partenerii acestora — cu toții au contribuit la creșterea sa.

Pentru a evita stereotipurile rasiale despre tații de culoare absenți, am apelat la cartea Living While Black a psihologului Guilaine Kinouani, care arată că „numărul taților de culoare care rămân implicați în viața propriilor copii — mai exact 2,5 milioane — este mai mare decât numărul celor care își abandonează copiii, mai exact 1,7 milioane“.

Am întrebat dacă Patience mai avusese și alți parteneri. Fusese unul, vreme de câțiva ani, mi-a spus, dar relația lor nu a funcționat pentru că era un afemeiat. Vorbea despre el cu ușurință, ca și cum relația nu o marcase deloc. „De atunci am fost singură. Să tot fie treizeci de ani.“ Cu întristare, am înțeles că singura ei iubire fusese Raymond. Am simțit cum starea noastră de spirit devenea tot mai melancolică, recunoscând profunzimea pierderii care nu mai putea fi recuperată niciodată.

De obicei, îmi încurajez clienții să își exprime suferința, pentru a se vindeca și a face doliul după pierderea care îi însoțește de-a lungul întregii vieți. Dar în acest caz am simțit instinctiv că așa ceva ar fi fost greșit. În ceea ce privește bărbații care îi dezamăgiseră și îi părăsiseră, familia simțea doar o acceptare pragmatică. Patience îi învățase asta: era o femeie a timpului ei, a cărei convingere fundamentală era că viața merge mai departe și nu are rost să facă din țânțar armăsar. Iar fericirea pe care o simțise la începutul căsniciei sale încă o mai susținea.

Am putut constata, de asemenea, că Raymond încă avea o influență semnificativă asupra lui Keith — prin dragostea, râsul și energia lui —, dar era în același timp și un model care nu trebuia urmat. Keith a formulat cel mai bine: „Am învățat din greșelile lor, am văzut cât de dureros este când relația nu mai merge. Sunt conștient și de punctele lor forte. Încerc să fiu mai atent…“ S-a întors spre Angela: „Sunt devotat familiei noastre“. Atât Keith, cât și Angela au fost capabili să vadă că aveau puterea de a schimba scenariul învățat în copilărie și de a-și croi un drum diferit de cel urmat de tații lor. Cu toții putem schimba acele prime scenarii.

Mai rămânea o ultimă piesă din puzzle-ul familiei Browne pe care nu o discutaserăm: relația lui Linford cu tatăl său biologic. Nimeni nu l-a menționat niciodată. Nu i-am aflat niciodată numele. Am descoperit că era în viață. Dar când am întrebat despre asta, Angela și-a schimbat imediat poziția corpului. În mod normal, ea stătea ușor aplecată în față, deschisă și expansivă. În clipa în care am pus întrebarea, și-a încrucișat brațele. Linford a devenit agitat. Keith și Patience erau mai relaxați, chiar curioși. Vocea Angelei a devenit mai lentă: își stăpânea cu greu furia pătrunzătoare, care a trecut de ecran și mi-a intrat în corp, ca printr-o lovitură. „Era un afemeiat, un bețiv, nu era de încredere. Discutaserăm despre un parteneriat și am crezut că știu cine este, apoi a dispărut pur și simplu.“

Am lăsat cu toții să se așeze aceste afirmații. Linford a vorbit în continuare. „Obișnuiam să mă gândesc mult la tata. Cine e tipul ăsta? Uneori încercam să mi-l imaginez. Dar odată ce am ajuns să-l cunosc… Ei bine, îmi dorisem să aflu cine era și am descoperit că era mai bine să nu știu. E un bețiv. Când îl văd, sunt ba furios, ba trist. Nu-l pot schimba, așa că trebuie să renunț la el. Keith îmi este mai tată decât el. Are o influență mai bună asupra mea.“

În vocea lui se simțea hotărâre, ceea ce nu mai auzisem până atunci. Acesta era un subiect la care se gândise intens, multă vreme. L-am întrebat dacă era ceva ce ar fi vrut ca tatăl lui să știe. Linford a râs. Îi plăcuse întrebarea mea. Și-a liberat toată furia pe care o reprimase de-a lungul anilor, în ultimele

cuvinte: „Nu ar fi trebuit s-o părăsească pe mama surorii mele [referindu-se la fosta parteneră a tatălui său și la fiica acestora] și, în al doilea rând, ar trebui să NU MAI BEA!“

A urmat o pauză și, zâmbind, Linford s-a întors spre Angela. „Mama vrea să mă ucidă uneori pentru că arăt ca el și chiar vorbesc ca el.“

Acest lucru ne-a purtat într-o direcție diferită și a deschis subiectul unei experiențe comune multor familii cu părinți divorțați. Zâmbind, dar pe un ton categoric, Angela a spus: „Linford crede că poate fi Linford și că își poate folosi farmecul, care este ca al tatălui său. Vreau să semene mai mult cu mine, să nu-și conducă viața după deviza «Poți să faci ce vrei, când vrei». Acum sunt prietena lui, în clipa următoare sunt mama“.

M-am pomenit sărind în apărarea lui Linford (mai mult în calitate de prieten ocrotitor decât de terapeut imparțial — sau poate că în acel moment îmi amintise de fiul meu). „Ca să fim corecți“, am spus, „cu ce a greșit? Și-a terminat facultatea — primul din familia lui care a făcut asta —, și-a găsit un loc de muncă de care se ține, s-a descurcat singur în perioada procesului. Are un apartament, nu bea, cât despre farmecul lui…, nu este minunat că îl are?“

Linford, zâmbind de la o ureche la alta și încrezător acum că avea un aliat în mine, a izbucnit: „Mama face mereu același lucru. Din prietenă se transformă în mamă. Uneori când nu vin la cină, îmi spui «Vino când ești gata», iar alteori îmi reproșezi că nu sunt respectuos“.

Angela nu l-a contrazis: „Bine, ai dreptate, dar trebuie să ne pui pe noi pe primul loc“.

Linford a replicat: „Știi că te pun pe primul loc. Maaamă! Doar știi asta. Ai dreptate, câteodată trebuie să mă corectezi. Dar…, doar mă știi. E imposibil să fiu ca tatăl meu. Tu m-ai crescut. Keith e tatăl meu. Oameni cum e Keith nu apar prea des“.

Patience a încheiat discuția în felul ei inimitabil și puternic: „Linford are un viitor strălucit“.

Și eu credeam în el — un tânăr remarcabil. Linford a atins o chestiune importantă, rolul subestimat al părinților vitregi. Cred că li se acordă mult prea puțină încredere. De asemenea, fiindcă drumurile noastre nu sunt în niciun caz prestabilite, intervenția potrivită la momentul potrivit poate aduce un copil cu un posibil viitor nefavorabil pe drumul cel bun și îl poate transforma într-o persoană rezilientă.

Ședința noastră finală s-a concentrat pe ceea ce a ajuns să reprezinte legătura dintre familie și conflict: cina de Crăciun. De-a lungul mileniilor, familiile au marcat tranzițiile sau anotimpurile importante. Fiecare familie are propriul său ritual, influențat de cultura membrilor săi; obișnuința de a ne strânge cu toții la diverse evenimente are deopotrivă un caracter festiv și reconfortant. Societatea a pierdut multe dintre ritualurile sale de când a devenit mai seculară, dar Crăciunul a rezistat în timp. Iar pentru familia Browne, Crăciunul a avut mai multă putere de a-i aduce laolaltă, decât ar putea înțelege oricine. Când Patience nu a mai putut fi „doamna Crăciun“, legătura dintre membrii familiei a început să se destrame. În urma conversațiilor noastre, au convenit să organizeze o masă festivă. Angela mi-a spus: „Vorbeam despre asta zilele trecute. «Mamă, vino aici, ia cina, relaxează-te și bucură-te de timpul ăsta.» Nu trebuie să-i spunem Crăciun“.

Patience a fost de acord: „Haideți să începem odată să fim o familie unită. Doar vrem să fim apropiați unii de ceilalți“.

A fost un moment important. O eliberare de rănile trecutului. Un pas înainte spre noul lor mod de a fi împreună ca familie. Acest lucru nu însemna că uitau pierderile și dificultățile din trecut, doar că le depășeau pentru a putea fi împreună.

Familiile sunt entități vii și dinamice care trebuie adaptate și reexaminate pe măsură ce membrii lor cresc, mor, se schimbă și evoluează. Am avut privilegiul de a fi martoră la modul în care membrii-cheie ai acestei familii și-au revizuit, clarificat și schimbat atitudinile pentru a se putea împăca și funcționa împreună cu iubire.

Munca noastră era încheiată. Cu toții au fost de acord că, vorbind, s-au înțeles mai bine unii pe alții. Patience a spus: „Pe mine m-a ajutat și am ajuns să fim apropiați acum“.

Keith a adăugat: „Este atât de bine să știm că lucrurile s-au îmbunătățit. Grace m-a sunat de ziua mea. Nici nu pot să-ți spun cum m-am simțit“.

Angela a spus: „Cu toții putem vedea mai bine punctele de vedere ale celorlalți“.

Pentru Linford, „a fost demențial de bine“.

Faptul că m-au avut alături de ei, ca persoană din afară, le-a permis să poarte conversații pe care nu le puteau purta singuri. Apropierea lor fusese împiedicată de tragedia morții lui Amani. Încercaseră să se stabilizeze prin reprimarea gândurilor și sentimentelor incomode, neștiind cum să le exprime fără a fi combativi. Dar această abordare scosese la suprafață și intensificase resentimentele și rivalitățile preexistente. Criza face asta. Ședințele de terapie le-au permis să fie sinceri cu privire la ceea ce era dificil, să fie furioși, să se descarce și să se împace. Cred că am reușit să ofer un spațiu egal de exprimare fiecăreia dintre vocile familiei, care adesea sunt blocate de dinamica familiei și deturnate de persoana care strigă cel mai tare. Au reușit să își recunoască punctele de vedere unul altuia și să renunțe la furie. Atunci când vocea fiecăruia a fost valorizată în mod egal, au putut fi mai deschiși la idei noi.

Nu cearta în sine este cea care contează, ci exprimarea gândurilor și emoțiilor care, dacă sunt reprimate sau lăsate să se înrăutățească, se transformă în resentimente și opinii fixe. Este vorba despre modul în care se desfășoară conflictul. Angela și frații ei, lipsiți probabil de îndrumarea tatălui lor, nu se împăcaseră. Angela își mutase dragostea și atenția către cei în care avea încredere. Membrii familiei Browne, în frunte cu Patience, nu se atacau unii pe alții pentru a se răni sau pentru a aduce în discuție greșeli din trecut: se concentrau asupra problemei prezente. Au avut bunăvoința de a asculta cu atenție, de a nu insista să aibă dreptate și apoi au găsit o cale de a relua legăturile pline de dragoste dintre ei. Certurile dintre ei au facilitat în cele din urmă apropierea.

Aceasta era o familie care trecuse prin multe tipuri de dificultăți semnificative: decese premature, divorț, înstrăinare între frați, o arestare, multe atacuri rasiste. Și totuși, și totuși… au rezistat. De ce? Pentru mine, Patience a fost cea care i-a învățat cum să facă asta. Ea a fost forța din care familia și-a luat puterea pentru a rămâne unită și a supraviețui vremurilor. Iubirea ei sigură, pe care știau că se pot bizui oricând, a fost piatra de temelie a vieții lor. Mi s-a părut că iubirea ei i-a protejat de cele mai cumplite răni ale atacurilor rasiste pe care le-au suferit. Fiecare membru al familiei a preluat din celelalte calități ale ei: rezistență, umor și speranță. Modelul pe care l-a oferit prin maniera în care s-a comportat a avut o influență la fel de mare ca și acela oferit prin intermediul lucrurilor pe care le-a spus. Au avut încredere în ea, ceea ce le-a permis să aibă încredere în ei înșiși și apoi unii în alții. În mod paradoxal acesta a fost și factorul care a determinat înstrăinarea lor, în urma crizei provocate de moartea lui Amani.

Credința a fost sursa unei mari părți din tăria pe care Patience a avut-o în momentele grele.

Atunci când trăim o suferință intensă, rămânem blocați în povestea pe care ne-o repetăm. Ajunși la limită, avem o capacitate redusă de a încorpora experiențele de pierdere ale celorlalți. Fiecare individ va face tot ce-i stă în putință pentru a-și înfrunta propria suferință, dar, fără cooperare, sistemul familial se poate fragmenta în mici insule de durere.

În cadrul ședințelor noastre, Linford a creat o legătură vitală între membrii familiei sale și punctele lor opuse de vedere. El a fost cel care le-a recadrat argumentele și i-a ajutat să se vindece.

Atunci când o familie este blocată, este nevoie de o singură persoană pentru a schimba dinamica și a o pune din nou în mișcare. Adesea, copiii sunt în cea mai bună poziție pentru a face acest lucru. Fără țesutul cicatrizat al pierderilor acumulate, ei au elasticitatea necesară pentru a vedea lucrurile cu alți ochi și pentru a veni cu soluții noi.

Înțelepciunea nu vine doar din experiență, ci și din a fi suficient de flexibil pentru a dobândi o nouă perspectivă.

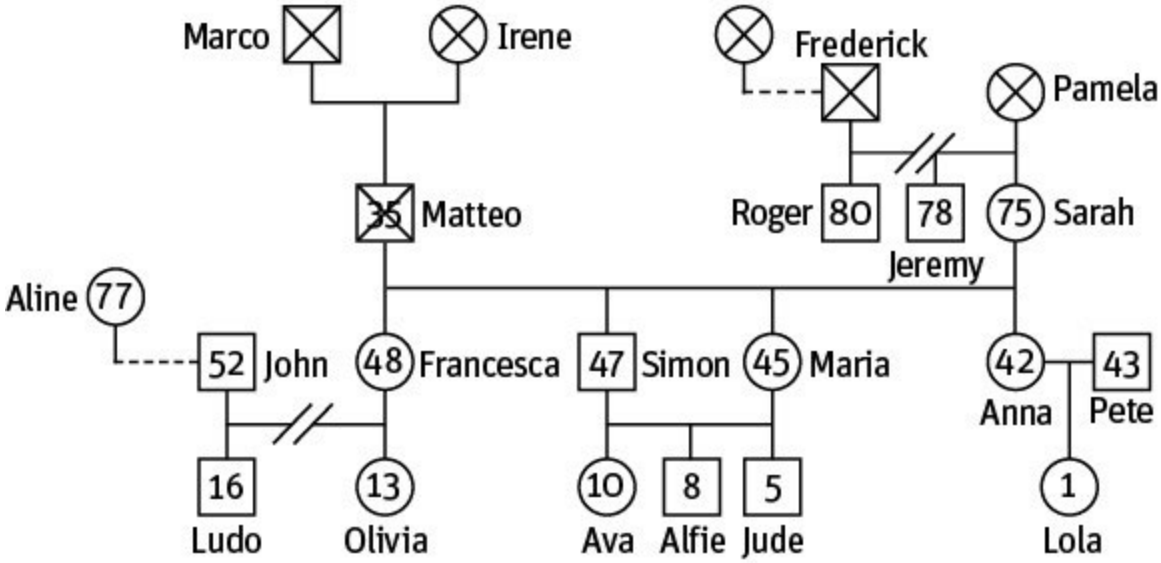
Înțelepciunea tinereții este o resursă prea puțin apreciată.

[9] Numele nativ al limbii Swahili (N. t.)

[10] Analgezic și antipiretic pentru copii (N. red.)

[11] Fotbalist britanic de culoare, atacant la Manchester United. (N. red.)

FAMILIA ROSSI



Familia Rossi

Cum să-ți revii din lungul șir al consecințelor unei traume

Conceptualizare de caz

Familia Rossi este formată din Sarah, în vârstă de 75 de ani, o fizioterapeută pensionară, și din cele trei fiice ale sale: Francesca, în vârstă de 48 de ani, mamă singură a doi copii, care locuiește în Italia și lucrează ca muzeograf; Maria, în vârstă de 45 de ani, căsătorită și mamă cu normă întreagă a trei copii; și Anna, în vârstă de 42 de ani, căsătorită și în concediu de maternitate de la serviciul unde lucrează ca asistentă medicală. Toate erau de religie catolică, practicante, în special Sarah, care mergea cu regularitate la biserică. Soțul ei, Matteo, un polițist italian, s-a sinucis când fetele erau mici. În urmă cu patru ani, când Francesca se afla într-un centru de tratament pentru alcoolism, a devenit evident că existau probleme familiale nerezolvate în urma morții traumatice a lui Matteo, ceea ce le-a determinat să apeleze la terapie de familie. Ne-am întâlnit pe Zoom.

Sinuciderea este ca o bombă cu dispersie. Fragmentele acesteia îi străpung pe cei aflați în imediata sa apropiere, dăinuind în ei sub formă de suferință și traumă până când sunt localizate și rana este tratată. Vinovăția și repetarea întrebărilor „ce-ar fi fost dacă“ și „de ce“ sunt doar câteva dintre chinurile cu care se confruntă supraviețuitorii. Cele trei fiice ale lui Matteo trăiseră prea mult timp cu suferința cauzată de moartea tatălui lor. Acum,

patruzeci de ani mai târziu, au vrut să analizeze modul în care au fost afectate atât ele, cât și mama lor.

Când am întâlnit-o pentru prima dată pe Sarah, am fost impresionată de intensitatea vocii sale, atât de puternică și gravă. Mă privea printr-o pereche de ochelari cu rama ovală; părul alb și des, aranjat cu grijă, era prins la spate cu o agrafă din carapace de țestoasă. Mesajul pe care voia să îl transmită era clar: „Nu te pune cu mine. Sunt puternică“. În calitate de terapeut, consider că în spatele unei apărări puternice se află o vulnerabilitate la fel de mare. Am aflat repede că Sarah avea un motiv întemeiat pentru acea carapace de protecție.

Când întâlnesc pentru prima dată un client, mă întreb: „Cum a ajuns să fie așa?“ Sarah mi-a spus povestea ei. Primii ani de viață nu i-au fost ușori. Era cea mai mică și singura fiică dintre cei trei copii ai unei familii de clasă mijlocie din York. Tatăl ei fusese medic de familie, iar mama ei asistentă medicală, până când renunțase la slujbă, odată cu nașterea copiilor. Dar tatăl ei avusese o aventură cu cea mai bună prietenă a mamei sale, ceea ce dusese la un divorț violent. Sarah avea doar șapte ani. Am fost șocată să aud că, în acordul de divorț, copiii au fost împărțiți între părinți de parcă ar fi fost un partaj al bunurilor comune. Unul dintre frați a plecat să locuiască permanent cu tatăl lor, celălalt cu mama lor, în timp ce Sarah era plimbată de la unul la altul, ca o minge într-un joc amar de ping-pong.

Vocea ei neobișnuit de liniștită semnifica reticența de a-și aminti trecutul, în timp ce îl evoca: „Era tot ce știam de la o vârstă atât de fragedă, așa că nu am pus nimic la îndoială. Dar acum privesc înapoi și mă întreb ce naiba a fost în capul lor. Singurul lucru bun din toată situația aceea era că nu trebuia să-mi văd fratele mai mare decât o dată la două săptămâni. Mă intimida, tratându-mă de parcă aș fi fost o fată slabă și idioată…. Relația mea cu el este mai bună astăzi“, a adăugat ea, „dar încă mai am acel fior de teamă când mă privește sau îmi vorbește pe un anumit ton“.

În timp ce Sarah vorbea, mă gândeam la teoria atașamentului formulată de John Bowlby. Într-o expunere cât mai simplă cu putință, aceasta propune că relațiile principale pe care le avem în primii ani de viață stabilesc tiparele care ne formează și prezic modul în care ne comportăm în relațiile noastre

viitoare și în care ne gestionăm sinele emoțional — fie că avem un atașament securizant și puternic, fie că avem un atașament nesecurizant și mai fragil. Atunci când o persoană cu un atașament nesecurizant trece printr-o traumă, capacitatea acesteia de a o gestiona se diminuează ca urmare a mecanismelor negative de adaptare pe care le-a învățat de timpuriu. Întocmai ca un stejar: unul care este adânc înrădăcinat într-un pământ fertil și bun poate rezista mai bine decât alții în fața furtunilor puternice. Și nu doar îngrijitorii noștri sunt cei care ne formează: și frații, și surorile noastre ne influențează dezvoltarea în bine și în rău. Disprețul pe care fratele lui Sarah îl simțea față de ea i-ar fi putut imprima încă un strat de teamă, gata să iasă la suprafață sub influența unor evenimente traumatice.

Divorțul a lăsat o rană toxică. Sarah mi-a spus, cu o oarecare forță, că divorțul de acum aproape șaptezeci de ani a avut un stigmat teribil — în copilărie nu cunoscuse niciun alt copil ai cărui părinți să fi divorțat —, ceea ce a făcut-o să se simtă marginalizată și diferită. Acest lucru a fost agravat de sentimentele amare provocate de despărțirea părinților ei: trădarea, furia și prețul pe care Sarah l-a plătit pentru că nu a avut niciodată un cămin stabil. În mod inevitabil, așa cum se întâmpla de obicei în acea perioadă, nimic nu a fost abordat sau discutat. Nimeni nu recunoștea răul pe care îl cauza tăcerea: se așteptau ca viața lor să se desfășoare în continuare ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic.

Zâmbetul pe care Sarah îl avea pe chip când s-a întors spre mine nu se potrivea cu durerea din privirea ei. „Așa că, din aceste motive mi-am dorit întotdeauna o căsnicie fericită, stabilă… Îmi amintesc că stăteam întinsă pe pat și îmi imaginam familia minunată pe care urma să o am, chiar imaginea aceea cu casa înconjurată de gardul alb și cu grădina de trandafiri.“ Ea a continuat, cu un râs amar: „Nu prea a ieșit așa cum mi-am dorit eu“.

Am luat în considerare cât de destabilizant și imprevizibil trebuie să fi fost: să fie pasată de la un părinte la altul, să trăiască în mijlocul atâtor tensiuni neexprimate. Ducând o viață eficientă și organizată, Sarah a respectat întocmai regula supremă a părinților ei: „Nu sta să analizezi, continuă să mergi înainte“. Această capacitate de a merge înainte i-a fost vitală pentru

supraviețuire și continua încă să îi fie de folos. Uitându-mă acum la imaginea fără cusur pe care o arăta lumii, am presupus că perfecționismul și controlul se numărau printre strategiile ei de adaptare. Cu siguranță, experiențele ei din copilărie au fost influențele inconștiente care i-au modelat răspunsul la evenimentele vieții pe măsură ce acestea se desfășurau.

Spre deosebire de frații ei, Sarah nu a mers la facultate: era o tânără femeie la sfârșitul anilor 1960. După ce a lucrat ca secretară timp de câțiva ani, a călătorit la Palermo, în Sicilia, pentru a învăța limba italiană. „Am sperat că voi descoperi versiunea mea adultă“, a povestit ea, „care să fie mai încrezătoare și mai fericită. Fusesem un copil atât de liniștit și de cuminte. Habar n-aveam ce îmi plăcea sau cine eram“.

În limbajul terapiei, era „un copil adaptat“, care știe ce vrea doar atunci când răspunde dorințelor și nevoilor altora. Nu era nevoie de prea multă străduință pentru a trece de exteriorul lui Sarah și a găsi copilul vulnerabil care se ascundea în interior. M-am gândit că, deși avusese în jur de 20 de ani când a părăsit Anglia, dezvoltarea ei emoțională fusese probabil întreruptă în momentul divorțului părinților ei. Mi-am imaginat că eul abandonat și speriat de la vârsta de șapte ani ar putea fi declanșat cu ușurință de cel mai mic indiciu de abandon.

Sarah a înflorit sub soarele sicilian, scăldându-se în noua sa identitate italiană. Nu este surprinzător că șase luni mai târziu se îndrăgostea de Matteo, un tânăr polițist. Se cunoscuseră în aerul arzător al unui festival de vară. El era chipeș, amuzant și foarte atent. S-au logodit în decurs de un an. Dar abia după ce s-au căsătorit, Sarah a descoperit că existau două versiuni ale lui Matteo: fermecătorul amuzant și alcoolicul scăpat de sub control.

În opt ani au avut trei fiice, timp în care alcoolismul lui Matteo ajunsese să depășească orice limită. Într-o după-amiază, după ce luaseră prânzul, Sarah și fetele s-au întors în casa goală. Matteo se împușcase în acea noapte. Sarah s-a întors în Anglia la 35 de ani, văduvă, fără un ban, cu trei copii traumatizați și îndoliați.

Terapia noastră s-a concentrat pe consecințele sinuciderii, care s-au manifestat în mod dramatic în fiecare dintre femeile din familia Rossi de-a lungul zecilor de ani care au trecut de la moartea lui Matteo. Sinuciderea este un act care nu se încheie nicidecum cu moartea. Urmele traumei sunt tăcute și terifiante. Trăiesc în corp și întrerup fiecare aspect al vieții unei persoane. Transformă aurul în plumb.

Am vorbit pentru prima dată cu cele patru femei când se aflau împreună în vacanță în Italia. Închiriaseră o casă în apropiere de locul unde trăiseră părinții lui Matteo și unde obișnuiau să își petreacă fiecare vară. Cele trei fiice ale lui Sarah aveau pielea aurie și mă priveau cu ochi căprui zâmbitori. Deși între ele exista o asemănare familială, fiecare avea propriul său stil. Părul Francescăi era blond platinat, tuns într-un bob bine conturat; purta numeroase coliere argintii și turcoaz și părea că se străduiește din greu să se mențină în formă. Părul lung și șaten al Mariei îi cădea în valuri până la umeri; emana un aer de precizie prin ochelarii de aviator, cămașa albă cu guler și rujul ei caracteristic: bordo. Anna era, de asemenea, brunetă, cu părul prins într-un coc; avea cercei mari rotunzi, nu era machiată și purta un caftan de in.

Chiar și prin ecranul calculatorului puteam vedea energia pe care surorile o simțeau când erau împreună. Sarah a vorbit prima, strângându-și pumnul. „Cred că toate am simțit că asta ar putea fi o idee bună pentru Mama. Poate că are nevoie de un pic mai mult ajutor“.

Vorbind despre ea însăși ca despre un obiect, la persoana a treia mai degrabă decât într-o voce subiectivă, mi-a arătat cât de dificil era pentru ea să se afle în terapie cu cele trei fiice ale sale. Știa că urma să ne întâlnim pentru a vorbi despre evenimentul care îi dăduse viața peste cap, pe care încercase și nu reușise timp de decenii să îl depășească, și mai știa, de asemenea, că va fi un proces extrem de dureros. Expresia „timpul vindecă toate rănile“ este adevărată doar dacă oamenii depun munca necesară pentru vindecare. Doliul pe care nu îl abordăm și pe care nu îl tratăm va continua să provoace și zeci de ani mai târziu aceeași suferință pe care ne-a făcut să o simțim în ziua decesului.

În urmă cu patru ani, când Francesca fusese internată într-un centru de tratament pentru dependențe, le devenise clar tuturor, în timpul unei ședințe de grup de familie, că moartea lui Matteo lăsase în urma sa multe probleme nerezolvate. Le-am întrebat ce își aminteau din acel grup, iar Sarah, vorbind din nou încet, le-a spus fiicelor sale: „Haideți, voi știți mai bine decât mine. Aveți creiere bune, care țin minte lucruri. Eu îmi amintesc că mi s-a ținut o predică.

Când Francesca a ripostat: „Nu ți-a ținut nimeni nicio predică“, Sarah a tresărit.

Aveam impresia că, deși Sarah își dorea ca totul să fie mai bine, nu știa cum să facă acest lucru. Afișa un fel de plictiseală — „Treci peste“. Sub imaginea ei capabilă am simțit un tumult de sentimente chinuitoare. Mai presus de toate, era îngrozită de ideea de a retrăi trauma, însă tocmai acesta era lucrul care o ținea captivă.

Toate trei mi-au spus, cu multă emoție, că, după înmormântarea lui Matteo, nu au mai primit niciun sprijin din partea nimănui, nici a familiei, nici a prietenilor. Sarah a spus, cu o furie ușor de înțeles: „Nimeni nu m-a ascultat. Nu am apucat să exprim nimic“. Când a apelat la doctorul ei pentru ajutor și sfaturi, acesta s-a rezumat la a spune doar: „Vă descurcați foarte bine. Mergeți mai departe și bucurați-vă de copiii dumneavoastră“. Sarah a considerat că aceasta era singura opțiune pe care o avea la dispoziție: să-și protejeze copiii, să aibă un acoperiș deasupra capului, să câștige suficienți bani pentru a-și putea întreține familia și a supraviețui. Cu toții au conştientizat cât de greu i-a fost și cât de vitală a fost tăria ei de caracter în crearea unui cămin pentru ele. La vremea aceea nu existau informații, sprijin sau înțelegere psihologică pentru nevoile copiilor care și-au pierdut un părinte, în general, sau prin sinucidere, în particular. Familia lor fusese abandonată în această durere străină, devastatoare, și lăsată acolo complet singură.

Francesca, a cărei figură mi-era dificil să o citesc, pentru că apărea întunecată pe ecran, a spus: „Niciodată nu am fost atât de directe cu Mami“.

Sarah a râs de parcă ar fi trăit sentimente ambivalente. Am simțit frustrarea Francescăi. Fiicele ei simțeau că depuseseră munca terapeutică pentru a face față morții tatălui lor, dar mama lor nu o făcuse. Simțeau că în timp ce ea era, așa cum a spus Anna, „această femeie foarte competentă, descurcăreață“, era, de asemenea, și volatilă. „Acum ești furioasă sau supărată, când ai vocea aceea dominantă de părinte, și în secunda următoare ești foarte vulnerabilă și te străduiești foarte tare sau ești fragilă. Atunci simt că Mami se comportă ca și cum ar fi lăsată pe dinafară sau ca și cum ne-am coaliza împotriva ei — ca și cum ar exista o dinamică inegală a puterii, iar ea este copilul“.

Părinților nu le place să fie criticați de către copiii lor adulți. Mă așteptam ca răspunsul lui Sarah să fie defensiv și plin de indignare. În schimb, ea a spus: „Sunt complet de acord și sunt pregătită acum să sap mai mult și mai în profunzimea problemei. Indiferent ce se întâmplă în lume acum, simt că este un moment bun să fac asta. De fapt, am avut câteva discuții cu Anna despre găsirea unui terapeut…, așa că, da, mi-ar plăcea să semăn și eu puțin mai mult cu aceste trei femei. Știu că au crescut mai bine decât mine… Asta sună rău, nu-i așa?“

Fiicele ei erau încântate. Anna i-a spus încurajator: „A fost minunat să văd că ai devenit mai încrezătoare cu prietenele tale“.

Sarah a zâmbit. Dar câteva clipe mai târziu era tristă și avea lacrimi în ochi, iar Maria, fiica ei mijlocie, care părea protectoare cu mama ei, a spus: „Văd că te chinui și nu pot suporta asta. Ce putem face?“

Am intervenit și i-am spus că nu era datoria ei să facă ceva, ci a mea. Era timpul să îmi aduc aportul psihologic. În primul rând, am vrut să confirm faptul că erau o familie care se iubea și care avea bunăvoința de a vrea să-și îmbunătățească relația. Am adăugat că acest lucru era departe de fi considerat o realitate. Adesea, criza provocată de tragedia sinuciderii cauzează conflicte teribile în cadrul familiilor, iar durerea este pusă în act prin furia pe care membrii acestora o manifestă unii împotriva celorlalți. Dar femeile din familia Rossi aveau un nivel de încredere și iubire care le permitea să îndure disconfortul, știind că vor trece printr-un proces dureros și dificil.

Mai presus de toate, ele voiau adevărul — toate adevărurile lor diferite. Trăiseră împreună aceeași poveste, dar modul în care aceasta le afectase, inclusiv pe mama lor, ținea de vârsta lor, de ordinea cronologică în care fiecare se născuse, de rolurile pe care și le asumaseră, de moștenirea genetică și de tipul lor de personalitate. Am vrut să știe că simțeam o admirație imensă pentru ele, fiindcă avuseseră curajul de a-și înfrunta traumele din trecut. Și am reiterat faptul că vom încerca să înțelegem lucrurile pe care le simțiseră în corp la momentul respectiv, dar pe care poate nu știuseră cum să le pună în cuvinte. Ca ființe umane, evoluăm în urma faptului că avem un discurs, o poveste pe care ne-o putem spune despre lucrurile care ni s-au întâmplat. Niciuna dintre ele — în special Sarah, singurul adult — nu ar fi putut ști cum să se comporte sau de ce anume aveau nevoie.

În acest caz, moartea lui Matteo fusese însoțită permanent de rușinea interzisă și inacceptabilă a sinuciderii, cu atât mai mult cu cât familia lor era romano-catolică. În Italia, înmormântarea creștină în pământ sfințit a unei persoane care a murit prin sinucidere a fost permisă abia la începutul anilor 1970.

Sarah dădea din cap în timp ce spunea: „Trebuie să fac un pas înainte. Așa cum au spus fetele, am avut mai multă încredere în mine în ultima vreme — în interacțiunile cu prietenii și chiar cu frații mei, de care eram îngrozită. Înainte mă transformam imediat în fetița de trei ani, dar acum sunt mai echilibrată“.

Francesca a fost de acord, dar apoi s-a întors la conversația noastră anterioară, subliniind: „Cred că încă mai e multă durere acolo și, mamă, nu vreau să te fac de râs, dar crizele tale de furie, ca ieri pe plajă…“

Surorile fuseseră la plajă cu copiii lor, nu o văzuseră pe Sarah venind în spatele lor și porniseră în direcția opusă. Ea s-a supărat foarte tare și a avut ceea ce ele au numit o criză de furie.

Sarah a răspuns vehement că atunci fusese înțeleasă greșit. Apoi s-a calmat, explicând că acel eveniment îi declanșase amintirea abandonului lui Matteo. „Nu mi-am dat seama că era aniversarea nunții noastre decât mai

târziu. S-a așezat pe un fond teribil de dureros. A fost un abandon profund, profund. Am plâns, ceea ce a fost bine, dar, draga mea“ — cuvintele acestea le-a rostit cu o voce răutăcioasă — „nu vreau să fiu arogantă, ce am simțit, a fost ceva enorm.“ A urmat un moment de reflecție, apoi a adăugat: „Aș vrea să mă comport mai mult ca un adult — e jenant. Asta spui și tu, nu-i așa?“

Am remarcat că, oricât de dureros a fost, faptul că și-a permis să recunoască sentimentul de abandon și să plângă pentru pierderea suferită mi s-a părut că reprezenta o descărcare importantă. Sarah a mărturisit că nu se gândise la moartea lui Matteo în felul acesta înainte — ca și cum el ar fi abandonat-o: ea încercase întotdeauna să-i apere onoarea, spunând lumii că era „bolnav“. Dar nu se protejase la fel și pe ea însăși. Am fost ușurată că, în sfârșit, începea să vadă consecințele pe care sinuciderea lui Matteo le avusese asupra ei. Cât timp ne păstrăm convingerile fixe, rămânem blocați emoțional. Schimbarea opticii ne poate deschide calea spre emoții noi și eliberatoare.

Sarah făcuse un prim pas timid spre problemele trecutului ei. Dar fiicele ei doreau în mod clar ca ea să continue, să deschidă ochii pentru a vedea cum le afecta comportamentul său față de ele. Putând să le observ pe toate patru pe ecran, am remarcat semne vizibile ale frustrării pe care o simțeau față de ea: mici încruntări și zvâcniri ale corpului. Maria își tot freca nasul.

Anna a vorbit prima: „Sunt de acord că a fost ceva mult mai profund și e un lucru bun că mama s-a exprimat. Dar, mamă, de multe ori sfârșim prin a avea impresia că te-am rănit. Nu vrem să ne simțim ca și cum trebuie să mergem pe vârfuri în jurul tău, mai ales că nu te-am rănit niciodată intenționat“.

Tocmai comentam că observațiile pe care le primea Sarah nu aveau un caracter critic, când Francesca m-a întrerupt: „Ba cred că într-un sens am intenționat să fiu critică“, a spus ea. „Știu că nu sună prea blând. Simt doar că, în calitate de primă născută, încă de la o vârstă foarte fragedă, aveam grijă de sentimentele mamei, care treceau în mod neașteptat de la durere la

furie. Și, la cei 40 și ceva de ani ai mei, mi-ar plăcea să nu mai fac asta… Simt că sunt o persoană rea când rostesc aceste lucruri, dar îmi doresc foarte mult să depui și tu efort aici, vreau să dăm cărțile pe față și să vorbim în sfârșit despre chestiile astea“.

În timp ce Francesca vorbea, am putut remarca teama din ochii Annei și ai Mariei, care se întrebau dacă mama lor va reuși să facă față acestui demers. Dar Sarah a spus că era foarte încântată să audă acest lucru și, în ciuda lacrimilor, le-a spus că vrea să se schimbe. Deși se considera neputincioasă, avea un efect mai mare asupra fiicelor sale decât realizase până atunci. Pentru că era mama lor și fusese imprevizibilă în trecut, sprânceana ei ridicată avea puterea de a stârni fiori de teamă în toate trei. Iar faptul că înțelegea acest lucru mi se părea de o importanță profundă.

Sarah încerca să pară curajoasă. În ciuda faptului că tremura, era în același timp energică, recunoscând: „Trebuie să fiu mai atentă la lucrurile pe care le spun, dar s-ar putea să fiu nevoită să tac definitiv dacă va trebui să fac asta“.

Le-am îndemnat pe toate să admită că nu se punea problema de a eticheta ceva ca fiind bun sau rău, sau de a fi perfecte: era vorba de a recalibra puterea dintre ele ca adulți, de a fi capabile de sinceritate una cu cealaltă și de a fi împăcate cu disconfortul pe care această sinceritate îl cauzează uneori, de a avea încredere că își pot repara relația după o ceartă. Toate cele trei fiice i-au sărit în ajutor, spunând fiecare în felul ei: „Mamă, hai să comunicăm mai mult, să recunoaștem când lucrurile merg prost și să acceptăm asta“.

Făcând cea mai puternică încercare de a ajunge la mama ei, Francesca a spus: „Cu surorile mele pot fi eu însămi, cu toate defectele mele. Mamă, te iubim, ești amuzantă și capricioasă, și ciudată, și uimitoare, iar noi te iubim pentru toate astea. Poți să înveți ceva foarte puternic, foarte profund, de la noi, copiii tăi: ridică din sprâncene, fii tu însăți și hai să fim în stare să vorbim despre asta. Așa poate va fi mai puțin dureros pentru noi toate“. Sarah a zâmbit, s-a înroșit și a spus doar: „Mulțumesc“.

Acesta era un început bun. Am fost impresionată de curajul și sinceritatea lor și m-am simțit mândră că Sarah era pregătită pentru asta. Găsirea puterii

prin asumarea propriei vulnerabilități era în contradicție cu tot ceea ce știa. Cele trei ființe pe care le iubea cel mai mult în lume o confruntau cu aspecte ale comportamentului ei pe care își doreau să le schimbe. Toate fuseseră traumatizate, iar oamenii care au fost traumatizați se imaginează într-o lume diferită, înfricoșătoare și se simt neajutorați. Știam că le puteam ajuta construind treptat o încredere între noi toate, precum și încurajându-le să găsească lucrurile care le făceau să își găsească un echilibrul interior: terapia, yoga, dansul, natura. Ciclul de traume în care se aflau ca familie le-a secătuit puterea și a înlocuit-o cu un strat grețos de rușine. Exprimând-o împreună, o parte dintre reziduurile toxice erau în sfârșit lăsate să se scurgă.

Părea că avansam, că tot felul de gânduri rămase nespuse până atunci despre dinamica familiei, în special între Sarah și fiicele ei, erau acum verbalizate. Dar trebuia să mergem și mai departe, spre rădăcina traumei lor. Următoarea noastră ședință a început cu Sarah menționând că un prieten de familie spusese ceva frumos despre Matteo. O impresionase deoarece, pentru prima dată de când își amintea, se bucurase să audă asta în loc să se gândească: „Dacă ai ști tu“. Francesca, cea mai mare dintre surori, a răspuns: „Este minunat să auzi pe cineva spunând ceva frumos despre tata. Dar din câte îmi amintesc, oamenii tot timpul au vorbit despre cât de grozav era. Nu am auzit o singură persoană să întrebe: «Chiar a fost greu că tatăl tău a fost un depresiv alcoolic care s-a sinucis?»“

Este adevărat că adesea cei mai apropiați de noi evită să ne pună întrebări dificile, de obicei pentru că nu știu ce să facă odată ce și-au primit răspunsul, fiindcă nu credem că putem alunga durerea altcuiva. Merită să ne amintim totuși că a fi empatic față de cineva care suferă este un dar în sine. O modalitate simplă de a începe conversații importante și, probabil, dureroase este de a întreba: „Te preocupă ceva?“ Sau: „Ce te doare?“

Sarah a fost de acord că ceilalți nu au vorbit niciodată despre realitatea morții lui Matteo, pentru că nu au vrut să o audă. Ea a continuat, adresându-

se fiicelor sale: „Nu am îndrăznit niciodată să întreb: «Cum a fost pentru voi?»“

Am lăsat spațiu, pentru ca acest lucru pe care tocmai l-a recunoscut să se așeze, apoi le-am cerut, cu o voce blândă, să-mi spună cum a fost pentru ele.

Au urmat câteva clipe de tăcere. Aproape că le simțeam tresăririle de emoție. Anna a vorbit prima, spunând că nu știa cu adevărat ce a simțit atunci, pentru că era atât de mică. Am plâns toate când a spus: „Primii mei trei ani au fost ultimii lui trei ani… M-am gândit de multe ori: «Nu eram eu un motiv suficient de bun ca să vrea să trăiască?»“ A continuat: era conștientă că pentru Francesca fusese cel mai rău, întrucât ea văzuse și își amintea cum „totul s-a dus de râpă“.

Maria a adăugat: „Îmi doresc extrem de mult să vorbesc despre asta acum. Credeam că este normal să mă simt stânjenită când vorbesc despre ceva emoțional. Ne-am prefăcut toate că nu ne deranjează. Știu că tata era amuzant. Îmi plac poveștile vesele, iar când mă uit la fotografia lui, văd că era foarte chipeș, dar totuși atât de multe piese lipsesc. Vreau adevărul, tot adevărul. M-am săturat să îl tot ascundem sub preș“.

Mă uitam la Sarah în timp ce absorbea cuvintele fiicelor sale. Le înțelegea că vor să vorbească despre asta, era de acord cu ele, și ea își dorea asta, dar avea un nod în gât, de frică. Vedeam că scrâșnea din dinți, abia rezistând. Am întrebat-o dacă o pot ajuta cu ceva. A zâmbit și a spus că nu, vrea doar să asculte.

Au reflectat asupra poveștii tatălui lor: că, în calitate de polițist, fusese implicat în multe situații violente, inclusiv una în care împușcase un om — probabil că acest lucru îi provocase propria traumă. Părinții lui au fost afectuoși, dar tradiționaliști și nu au vorbit niciodată despre traumele suferite în timpul războiului, în schimb mâncau și beau în cantități uriașe — mecanismul lor de coping. Atât Sarah, cât și fiicele ei erau de acord că toate acele emoții reprimate le provocaseră tristețe și, de asemenea, că erau furioase pe ceilalți adulți din viața lor, fiindcă niciunul

dintre ei nu fusese alături de ele în acele momentele dificile. Era vorba doar despre protecție.

Am rămas cu o altă imagine emoționantă, aceea a unei săgeți de durere care le străpungea de fiecare dată când vedeau alți copii cu tații lor, ținându-i de mână, ascultându-i și vorbindu-le, îmbrățișându-i. O amintire constantă a sutelor de interacțiuni care lipseau — spațiul în care tatăl lor ar fi trebuit să fie.

Francesca zâmbea când ședința a luat sfârșit, privindu-și mama și spunând: „Mi se pare că ce facem aici e un lucru special“. Așa mi se părea și mie. Toate exprimaseră sentimente și gânduri care zăcuseră în corpurile lor zeci de ani. Știam că pentru Sarah era dificil, dar eram de părere că învață ce înseamnă puterea de a vorbi despre lucrurile care dor: nu le ucisese. Dimpotrivă, duseseră la vindecare.

*

Expunerea sentimentelor dureroase nu este niciodată un proces ușor. Chiar înainte de începerea următoarei noastre întâlniri, am aflat că Sarah nu se simțea bine și că nu ni se va alătura. Când fiicele ei s-au conectat la ședința noastră de pe Zoom, le-am putut vedea reacțiile diferite: Francesca era furioasă — încă mai avea o mulțime de lucruri pe care voia să le afle de la mama ei; surorile ei erau îngrijorate. Starea de sănătate a lui Sarah luase „o întorsătură ciudată“, în sensul că avea grețuri și nu putea să vorbească sau să doarmă. Avea dureri cumplite de gât și de cap. Doctorul s-a gândit că poate era vorba despre simptome de Covid care durau mai mult. Anna credea că erau toate, adunate, inclusiv perioada de izolare din cauza coronavirusului. Sarah fusese complet singură luni de zile, iar vacanța de iarnă pe care o așteptase atât de mult fusese anulată. Eu am presupus că, începând să-l proceseze, lungul șir de consecințe ale traumei începuse să se manifeste în corpul ei.

Au fost ușurate că acum se simțea mai bine și, ceea ce este important, că se ducea la un terapeut și că a precizat că ni se va alătura din nou atunci când va fi rezolvat unele dintre problemele ei, singură, și se va simți mai rezilientă. Le-am atras atenția că sigur este furioasă pe Matteo. Iată că, patruzeci de ani mai târziu, ea încă se confrunta cu consecințele sinuciderii lui. Rămăsese pe loc, își crescuse singură copiii, iar acum fiicele ei îi reproșau că nu făcuse bine ceea ce făcuse.

Erau încă atât de multe întrebări la care doreau să primească un răspuns. Maria s-a întrebat de ce Sarah „încerca mereu să justifice de ce tata nu ne-a menționat în bilet".

Am întrebat ce scria în bilet. Francesca și-a întors privirea, amintindu-și: „Cel mai greu lucru pe care i l-am cerut vreodată mamei a fost să văd acel bilet. L-a lăsat pe patul meu ca să-l găsesc și nu am discutat niciodată despre el". Anna a spus cât de furioasă a fost că nu lăsase un bilet pentru ele. „Știu că m-aș fi simțit extrem de diferită dacă mi-ar fi spus pur și simplu că mă iubește. Poate că aș fi avut relații mai bune cu bărbații."

Într-un anumit sens, absența lui Sarah a deschis o ușă, permițându-le fiicelor sale să examineze efectele profunde și de durată ale sinuciderii lui Matteo. În timp ce vorbeam, ele oscilau între furie și tristețe. Puteam să aud durerea din vocea Francescăi când a spus: „Nu am discutat niciodată despre noaptea în care a murit… Știu că am ieșit în oraș, ne-am culcat, iar mama l-a găsit în garaj…" Eu aveam opt ani. Nu știam cum ar trebui să arate durerea. De atunci am încercat să mă conectez la durerea mea, dar nu am putut. Nu am avut niciodată sentimentele pe care ar trebui să le aibă un copil îndurerat.

În timp ce vorbea, simțeam în corp greutatea tristeții și a ignoranței ei.

Maria și Anna își priveau sora cu un fel de nostalgie, dorindu-și ca ea să le dezvăluie mai multe. Dar tot ce a putut să le spună a fost: „Când ne-am urcat în mașină să luăm prânzul, mama era tristă și rănită de refuzul tatei de a ne însoți. A ieșit din casă și s-a apropiat de mașină. Era complet treaz pentru prima dată. A spus: „Vă iubesc". M-am gândit: „Ce drăguț. Îmi

amintesc că ni se adresase tuturor… Îmi amintesc că rostise acele cuvinte intenționat, pentru noi toate. Era un tip sentimental…“

Chipul Mariei s-a luminat, spunând că nu-și amintise niciodată acest lucru înainte, dar acum, că îl auzise de la Francesca, „îmi amintesc, chiar așa a fost“. Maria a continuat: „Îmi aduc aminte că mama plângea și m-am dus să o văd, iar ea mi-a spus să mă duc la culcare și că vom vorbi despre asta dimineață…. Dar nu am vorbit niciodată despre aceste povești. Nu am vorbit despre faptul că trebuia să mergem să-i vedem cadavrul. Nu i-am văzut cadavrul, deși asta ar fi trebuit să facem“.

Anna s-a alăturat discuției: „Îmi amintesc că am coborât scările și toți plângeau, mâncau de prânz și mă gândeam: «O să mănânc cartofi prăjiți…» Îmi amintesc de bomboanele de ciocolată… Acum mă simt un pic amețită și transpirată“.

Francesca i-a zâmbit cu căldură, confirmându-i amintirile: „Draga mea, toate astea s-au întâmplat“.

Le-am încurajat să ia o pauză și să respire, apoi le-am cerut să-mi spună ce simțeau în corp. Mi-au răspuns că un nod în gât, o gheară în piept. Respirația le-a permis să metabolizeze povestea pe care o spuneau.

Vedeam că Anna plângea în timp ce vorbea. „Sunt niște informații atât de uriașe de procesat. Îi mulțumesc lui Dumnezeu că te am. Toate acestea sunt noutăți pentru mine.“

Francesca a privit-o cu blândețe, spunându-i: „Scumpo, te-a iubit, ne-a iubit pe toate și este foarte trist… Cred că ni s-a transmis cumva ideea că a făcut-o pentru noi — pentru a ne oferi o viață mai bună“.

Maria era de acord cu această presupunere, mărturisind că asta le spunea mereu oamenilor ca să nu le fie milă de ea. Dar acum a recunoscut: „Viața noastră este mai bună pentru că el n-a fost prin preajmă — și totodată viața noastră a fost și de rahat pentru că el n-a fost prin preajmă“. Deși era dureros, faptul că acum aveau o poveste coerentă le-a făcut să se oprească

din căutarea neîncetată de răspunsuri și le-a împiedicat să se mai lovească de ziduri de confuzie și ignoranță.

Le-am spus că, în general, copiii învață să facă un doliu după exemplul dat de adulții din jurul lor, iar în anii 1970, exemplul obișnuit era acela de a ascunde durerea, de a se preface că totul este bine și de a-i proteja pe copii de adevărurile dure. Cercetările psihologilor americani, cum ar fi profesorul William Worden, au arătat că, dimpotrivă, copiilor trebuie să li se permită să jelească. Dacă nu li se spune adevărul, ei inventează povești și rămân blocați în acele goluri, unde ar fi trebuit să se afle adevărul. Maria a spus cât de ușurată se simțea deja. M-am gândit că urmele suicidului dăinuiseră atât de mult timp în interiorul lor, încât simplul fapt că acum vorbeau despre asta le îngăduia să fie furioase pe tatăl lor pentru că le-a părăsit, dar și să îl iubească pentru părțile sale bune. Tăcerea le ținuse blocate în sentimente de rușine, furie și abandon.

Au încheiat ședința spunând: „Slavă Domnului că ne avem una pe cealaltă“ și „Aceasta este partea bună a lucrurilor“. Când erau copii, Francesca își asumase rolul de mamă — împreună cu mama lor —, lucru pentru care Maria și Anna erau profund recunoscătoare. Ca adulți, dinamica dintre ele se stabilizase: asta însemna că se puteau ajuta între ele, se puteau tachina și puteau lăsa loc pentru neînțelegeri — nimic nu mai reprezenta o provocare emoțională căreia nu i-ar fi putut face față. Anna putea fi destul de agresivă. Maria era mai degrabă împăciuitoare, dar uneori contesta spusele Francescăi atunci când aceasta spunea că-i e bine. Mi-a fost clar că dragostea pe care o simțeau una pentru cealaltă era fundamentul vieții lor. Spre deosebire de experiența pe care mama lor o avusese cu frații ei, relația lor ca surori era una profund hrănitoare.

Neîncredere în bărbați. Abuz de alcool. Repulsie față de școală. Sentiment de inferioritate și de diferență față de ceilalți copii. Experiențe sexuale groaznice. Preocupare pentru bani. Sentimente de frică. Acestea erau doar câteva dintre dificultățile cu care toate se confruntaseră și pe care le-am discutat în ședințele care au urmat. Au vorbit despre regretele lor și despre lucrurile pe care le făcuseră în timp ce se aflau în căutarea iubirii pe

care credeau că nu o vor găsi niciodată. În ciuda frumuseții lor evidente, se simțeau urâte. Toate avuseseră perioade de depresie și stări cumplite de anxietate, ceea ce Anna a descris ca fiind „căderi masive“.

Maria și Anna considerau că relațiile bune pe care le aveau acum erau un miracol, datorat în mare parte partenerilor înțelegători pe care îi aveau alături. Francesca a descris căsnicia groaznică pe care o avusese cu un „narcisic ca la carte“, abuziv și posesiv. Acum era o mamă singură cu doi copii adolescenți, o situație pe care nu și-o dorise niciodată. În timp ce-și descria regretele, Maria și Anna s-au aplecat spre ea, înfuriindu-se pe fostul ei soț, dar și pe neputința lor de a o ajuta.

Le-am sugerat să mă lase să o ajut. Am rugat-o să închidă ochii și să-mi spună ce vedea. Ea a spus: „O fetiță, singură-singurică“.

„De ce are nevoie acea fetiță?“ am întrebat-o.

„De o îmbrățișare“.

„Imaginează-ți cum ar fi să-i dai o astfel de îmbrățișare“, am spus.

Cu lacrimile curgându-i pe obraji, Francesca mi-a spus: „Mă simt foarte inconfortabil… O văd pe Maria, care avea nevoie de o îmbrățișare“.

Acest exercițiu simplu a arătat că îi era aproape imposibil să se întoarcă spre ea însăși cu compasiune: toată atenția ei era concentrată asupra surorilor sale. A existat o pauză, apoi ceva s-a schimbat când și-a dat seama de acest lucru și a spus: „Sunt foarte tristă. Am rămas blocată aici. Trebuie să am grijă de mine“.

Surorile ei au răbufnit, ca și cum până atunci și-ar fi ținut respirația: „Da, da! Trebuie să o faci“.

Anna a spus că, în ceea ce o privea, dificultatea a fost aceea de a cunoaște durerea prin care au trecut surorile ei. „Când mă gândesc la voi, mă cuprinde o mare de tristețe. Vă iubesc. Eu nu l-am cunoscut pe tata, așa că sunt și mai supărată din cauza experienței prin care ați trecut.“

Francesca începuse să protesteze, dar s-a stăpânit și a spus: „Nu a fost plăcut. A fost chiar de rahat“.

Am întrebat-o pe Francesca ce și-ar spune ei, celei din copilărie. Ea s-a uitat în tavan, vorbind încet și dându-și părul pe spate, ca și cum ar fi vrut să-și dezvăluie gândul. „Motivul pentru care te simți nesigură cu privire la cine ești este acela că ai avut doi adulți care nu au fost suficient de maturi din punct de vedere emoțional pentru a avea grijă de tine. Trebuie să te absolvi de responsabilitate. Nu tu ai fost cea ciudată…“ A continuat: „Vreau să spun: «Nu e nimic în neregulă cu tine. Ești bine așa cum ești, doar că treci printr-o situație jegoasă»“.

Am simțit cum tensiunea se reduce pe măsură ce Francesca începea să recunoască acel lucru care o măcinase pe interior zeci de ani la rând. Maria, cu obrajii înroșiți și lacrimi în ochi, și-a privit cu dragoste surorile în timp ce a spus: „Ava [fiica ei] m-a întrebat: «Cum a fost când a murit tatăl tău?», iar eu i-am spus: «M-am simțit foarte derutată — casa era plină de dragoste în timpul înmormântării și apoi din nou atât de pustie». Speram că după moartea lui voi continua să simt casa plină de dragoste, dar aceasta dispăruse…“

Anna a spus: „Sunt furioasă când aud toate astea. Mă simt atât de neajutorată și de supărată“. Nivelul furiei ei era direct proporțional cu dragostea pe care o simțea pentru surorile ei. Am fost cuprinsă de emoție să văd cum se întorceau una către cealaltă, consolându-se și susținându-se, înfruntând tragedia cu dragoste și ușurare că adevărul ieșea la iveală.

Cercetările cu privire la indivizii care suferă pierderea unei persoane dragi în urma suicidului sunt brutale. Mai multe studii au arătat că aceștia au o probabilitate mai mare de a încerca ei înșiși să se sinucidă decât cei care au suferit aceleași pierderi, însă din alte cauze. De asemenea, ei prezintă și un risc crescut de multiple afecțiuni fizice și psihice. Dr. Alexandra Pitman, de la University College London, a analizat cauzele: rușinea, efectul contagios din punct de vedere emoțional al sinuciderii, doliul complex nesoluționat și traumele pe care acesta le lasă în urmă. Însă un sprijin permanent — atât la momentul decesului, cât și în perioada ulterioară —, poate avea un efect

benefic asupra evoluției stării persoanei îndoliate. În mod tragic, familia Rossi nu a avut parte de un astfel de sprijin.

Este important să cunoașteți istoricul familiei voastre. Știți dacă aveți vreo rudă care s-a sinucis în trecut? Înseamnă acest lucru că în familia voastră există un exces de alcoolism, dependență de droguri și depresie? Dependența are o componentă genetică, dar este determinată și de mediul în care trăim, iar deprinderea de a bloca sentimentele prin anestezierea lor — fie că este vorba despre alcool sau droguri — este adesea transmisă din generație în generație.

Faptul că Sarah lipsea constant de la ședințele noastre le-a permis fiicelor sale să vorbească mai liber despre ea, chiar dacă reușeau acest lucru cu mare greutate. Ele au descris din nou cum dispoziția ei se putea transforma în furie într-o nanosecundă, mai ales atunci când era stresată. După cum își amintea Francesca: „Cel mai rău a fost când aveam 15 ani și m-a lovit peste față, luându-mă complet prin surprindere. Întâmplarea aceea a fost o excepție. Dar furia de pe chipul ei… Îmi amintesc că m-am gândit: «Nu poți strica toate momentele frumoase pe care le avem împreună. Nu e în regulă»".

Surorile ei au dat aprobator din cap. Toate se feriseră de mama lor, deși Francesca resimțise acest lucru cel mai mult. Ea a continuat: „Nu-mi place să mă atingă, ceea ce știu că e greu pentru ea…. Mă închid complet în mine, deși mi-aș dori să nu o fac".

Le-am explicat că lipsa de control a impulsurilor mamei lor era direct legată de traumă. Din cauza naturii terifiante și lipsite de cuvinte a traumei este greu să rămâi calm, fiindcă partea creierului care luptă/fuge/îngheață este mereu activată. Aceasta provine de la amigdală, detectorul de fum al creierului. În cuvintele lui Bessel van der Kolk, unul dintre cei mai importanți psihologi din lume în materie de traume: „Astfel, ele [persoanele care au suferit o traumă] sunt predispuse să treacă imediat de la stimul la răspuns fără a mai evalua psihologic, așa cum este necesar, semnificația întâmplărilor care au loc. Acest lucru le determină să se blocheze sau, alteori, să reacționeze exagerat și să-i intimideze pe ceilalți ca răspuns la provocări minore". Cu alte cuvinte, persoanele cu tulburare de stres

posttraumatic (PTSD) au niveluri ridicate de distres stocate în memoria neprocesată și devin prinse într-un ciclu toxic în care se simt constant amenințate, în ciuda naturii inofensive a momentului actual.

Am stabilit că trauma nediagnosticată a mamei lor le-a provocat tuturor o suferință considerabilă. Speram ca terapia pe care în sfârșit o primea să îi permită să trăiască în prezent, fără frica obsedantă a trecutului. Își doreau să fie mai blândă cu ea însăși. Toate cele trei fiice erau optimiste, Francesca spunând că recent purtase o conversație mult mai bună cu mama ei, așa cum nu se mai întâmplase de ani de zile.

Una dintre revelațiile surprinzătoare pentru Maria a fost claritatea unei amintiri care o tulbura de zeci de ani: „Mi-a revenit în minte un lucru care zăcea dintotdeauna undeva, în adâncurile minții mele: cineva și-a băgat degetul în mine când eram copil. Atunci nu am înțeles ce s-a întâmplat. Am închis acea întâmplare într-un colț ascuns al minții. Însă după ședință mi-am amintit un pat de spital. Eram întinsă pe el, singură. M-am gândit: «De ce mi-ar face cineva așa ceva? Am intrat într-o adevărată încurcătură. Soțul meu a fost extraordinar». Am primit notițele medicului, care spuneau «examinare rectală», dar lucrul uimitor a fost“, și lacrimi de ușurare îi curgeau pe față, „că Francesca și-a amintit. Ea mi-a spus: «Maria, era ceva legat de posteriorul tău. Îmi amintesc că mama era furioasă și foarte protectoare față de tine pentru că doctorul îți făcuse așa ceva, iar ea era de cealaltă parte a draperiei fără să știe că urmau să îți facă o astfel de examinare sau să poată fi alături de tine»“.

Francesca a repetat ce își amintise și a fost minunat să văd ușurarea de pe chipul Mariei când a spus: „Acum înțeleg totul. Îndată ce a spus «posterior», am știut că nu inventasem. Amintirea mi-a revenit complet. Mă simt de un milion de ori mai bine. Vai! Ce ușurare!“ Acesta a fost un mic, dar puternic exemplu despre cât de chinuitoare pot fi amintirile confuze care se formează numai pe jumătate și cât de vindecătoare sunt momentele în care acestea sunt limpezite. Ceea ce nu știm ajunge să ne bântuie. Oricât de dificil ar fi, este mai bine să știm adevărul decât o minciună.

Ședințele noastre au rămas cu mine și în spațiul dintre ele, așa cum tind să facă poveștile clienților traumatizați. La următoarea noastră întâlnire, am sugerat că trauma morții tatălui lor era încă vie, atât în ele, cât și în mama lor. Toate îmi dăduseră destule indicii despre cum sistemul lor de alertă trecea la cod roșu la cea mai mică provocare. La vigilența lor exagerată, menită să evite orice amenințare, se adăugau istoricul de depresie, pe care fiecare dintre ele îl avea, precum și comportamente adictive. Eram de părere că fiecare avea nevoie să se înceapă o terapie de desensibilizare și reprocesare prin mișcări oculare. EMDR vindecă amintirile traumatice din trecut prin eliberarea suferinței pe care o conțin. Are o bază fiziologică prin intermediul sistemului de atenție dublă: terapeutul îi cere clientului să îi urmărească mâna mișcându-se de la stânga la dreapta în timp ce îi pune întrebări. Această activitate pune în funcțiune procesarea noastră adaptativă naturală și leagă înțelegerea noastră prezentă de trauma din trecut, ceea ce le permite apoi noilor informații să ne vină în minte și să rezolve vechile probleme.

Anna a fost imediat de acord: „Îmi sunt mie însămi datoare cu o porție sănătoasă de terapie“.

Maria și Francesca au dat din cap mai degrabă reticente și apoi Maria s-a așezat mai bine pe scaun, cu oarecare forță, de parcă totul căpătase în sfârșit sens. A spus: „Eu și trauma. Niciodată nu m-am văzut în această categorie“. Își privea mâinile în timp ce mintea ei se întorcea la versiunea ei din copilărie, când avea doar șase ani. „Cred că noi minimalizăm totul. Mereu. Spunem că suntem bine. Dar pe dinăuntru se petrec mult mai multe lucruri decât ce lăsăm noi să se vadă la exterior… Îmi pierd vocea, încep să tremur. Trebuie să recunoaștem că suntem traumatizate“.

Surorile Mariei păreau că lasă cuvintele ei să se așeze în ele. Le-am explicat că terapia pe care o făceam era importantă și că funcționa, dar că EMDR ar putea schimba radical modul în care își desfășurau viața. Le-ar putea ajuta la vindecarea multiplelor amintiri, stocate în mod disfuncțional,

legate de moartea tatălui lor și de consecințele acesteia, care se declanșau mereu și mereu.

Am considerat că parcursesem împreună un drum lung. Aveau acum o poveste mai coerentă și o înțelegere mai limpede a experienței lor devastatoare, ceea ce era curativ în sine. Următorul pas ar fi crearea unei relații diferite cu tatăl lor și mă întrebam dacă erau pregătite pentru aceasta. Abordarea mea cu privire la moarte și doliu este următoarea: atunci când o persoană moare, ea nu mai este prezentă fizic, iar pentru această nouă realitate trebuie făcut doliu, fără ca în acest timp să se piardă din dragostea pentru persoana decedată — această dragoste nu moare niciodată. Expertul în durere Phyllis Silverman și colegii ei au numit-o „legături permanente“.

Le-am întrebat pe surorile Rossi dacă ar lua în considerare posibilitatea de a-i scrie tatălui lor sau de a crea un ritual pentru a și-l aminti și a se simți conectate cu el. Ar putea, de exemplu, să planteze un pom, să cumpere sau să confecționeze ceva semnificativ care să îl reprezinte, cum ar fi o fotografie, un recipient sau o sculptură. M-au privit uimite. Acesta era un lucru la care nu se gândiseră niciodată și față de care inițial simțiseră o oarecare reticență. Cu lacrimile curgându-i pe obraji, Anna a răspuns prima: „Acum, că te aud vorbind despre asta, îmi dau seama că eu nu mă simt ca fiind fiica lui. Nu simt că am avut tată. Nu am avut nicio clipă senzația unei relații cu el. Am fost acest «nonlucru» din viața lui. Nu simt că aș avea vreun drept asupra lui. Să mă gândesc la el în acești termeni mi se pare cumplit de străin“.

Maria și-a ridicat brațele în timp ce a spus: „Ce aș putea să pun într-un album? Toate avem aceleași cinci fotografii. Și asta e cam tot. Nu simt că există ceva cu care să am o relație. Nu știu dacă vreau ca pomul să trăiască“.

I-am remarcat furia — ușurată că putea să o exprime.

Francesca era mai calmă, dorind în mod clar să-și consoleze surorile mai mici. „Și eu simt la fel“, a spus ea. „Dar a fost tatăl vostru. Se plimba și se juca cu voi, vă ținea în brațe și făcea toate lucrurile pe care le face un tată. Vorbea adesea despre fetele lui — despre toate trei. Știu că a fost foarte

absent în ultimii ani de viață“. Apoi, când am îndemnat-o să vorbească în numele ei, și-a mușcat buza. „Am simțit un disconfort profund. Nu m-am gândit la mine având o relație cu el acum, ci doar la relația pe care o aveam înainte să moară. Ar fi interesant să încerc o relație de la adult la adult cu el.“ Întorcând privirea de la ecran, a continuat: „Pentru mine, relația cu el a murit odată cu el“.

Am suspinat toate. Fusese un moment intens. Singura relație pe care ea o avusese cu tatăl ei era una marcată de absență — un fel de absență încărcată de furie. Francesca a fost de acord și, ducându-și mâna la bărbie, a reflectat cu mai mult calm: „Mi-ar plăcea să am o relație cu tatăl meu din postura de adult. Să păstrez distanța și să fiu detașată, fără toată drama, doar să mă gândesc că am un tată și să refac relația dintre noi prin prisma mea de adult, fără traume“.

Surorile ei au râs ușor isteric și și-au manifestat dezacordul scoțând un sunet de dezgust. Erau însă clar mișcate de această idee de legături permanente, de refacere a relației cu tatăl lor, chiar și după moartea sa. Eram interesată să văd unde ar putea duce asta.

Așa cum fiicelor ei le era mai ușor să vorbească în absența mamei lor, probabil că același lucru era valabil și pentru Sarah. Am contactat-o pentru a vedea cum se mai simte. Mi-a spus că ședințele cu fiicele ei fuseseră prea grele pentru ea. Nivelul ridicat de emoții îi provocase o reacție fizică majoră. Am vrut să creez o punte între ea și munca pe care o depuseserăm împreună — atât cu ea, cât și cu fiicele ei — și să îi dau ocazia de a-și exprima gândurile.

Am aflat cât de îngrozitori fuseseră acei primi ani de doliu pentru ea: suferința dezolantă, singurătatea cumplită, rușinea simțită în urma sinuciderii lui Matteo, precum și nivelurile uriașe de stres legate de faptul că rămăsese o mamă singură, care trebuia să își crească fiicele și să lucreze cu normă întreagă, să se îngrijească de bani și să încerce să lase „trecutul în urmă, ca să pot merge mai departe“. Chiar și ea, în acele momente se gândise la sinucidere. Ascultând-o, am fost surprinsă de asemănările pe care

le-am identificat între experiența îndurată de Sarah, unică pentru ea, și experiențele fiicelor sale.

Sarah a râs, oarecum cinic, mărturisind că, până ca eu să le zic fiicelor ei că au fost traumatizate, ea a fost „oarbă la ceea ce era al naibii de evident“. Cu o voce răgușită, a spus: „Credeam că m-am ocupat de toate, dar, iată, se pare că nu am făcut-o“. Făcea progrese cu terapeutul ei, mi-a spus, abordându-și treptat amintirile traumatice. Deși nu suporta să audă de la „fetele mele“ lucrurile pentru care știa că acestea o criticau, avea multe regrete. „Știu ce am greșit și, vai, cât de mult îmi doresc să fi procedat altfel! Urăsc faptul că le-am speriat, că am fost furioasă. Îmi doresc să fi vorbit mai mult cu ele, să fi serbat zile de naștere, aniversări, să fi fost mai deschisă. Mi-ar plăcea să fiu acea mamă și bunică supercalmă, liniștită, adunată, amuzantă, dar nu sunt“.

Sinceritatea ei a fost impresionantă. Este greu să ne recunoaștem eșecurile ca părinte, dar, de asemenea, este esențial să facem asta pentru ca relația cu copiii noștri ajunși la maturitate să poată înflori. Toate femeile din familia Rossi au plătit un preț uriaș pentru moartea lui Matteo, iar Sarah, în mod inevitabil, i-a rănit cel mai mult pe aceia pe care îi iubea cel mai mult.

Cu toții eșuăm ca părinți, în ciuda versiunii ideale pe care o avem despre noi înșine. I-am reamintit lui Sarah că fiicele ei sunt femei extraordinare, minunate, în mare parte datorită modului în care le-a crescut. Și că nu era prea târziu să recunoască greșelile din trecut și să schimbe viitorul. Fiicele ei nu voiau să o pedepsească, dar voiau să poată rezolva dificultățile fără a fi nevoite să meargă pe vârfuri în jurul ei.

M-a întrebat cum ar putea face asta, spunând: „Voi ridica întotdeauna sprânceana…“ I-am explicat că nu certurile sunt importante — ele sunt inevitabile —, ci capacitatea de a le repara ulterior, acesta fiind elementul care schimbă totul. Sarah a înțeles. Cu o strălucire în ochi, și-a amintit un moment din săptămâna precedentă cu Anna, când fuseseră puțin cam tăioase una cu cealaltă. Cu emoție, a spus: „Când am stat și am vorbit despre asta, mi-am cerut scuze, iar ea a spus că îi pare rău dacă a părut că își pierde răbdarea. Apoi totul a fost bine, imediat“. Sarah a scăpat un oftat de parcă ar fi primit, în sfârșit, harta teritoriului străin în care fusese

aruncată cu atâtea decenii în urmă. În sfârșit, putea să vadă traseul corect, să realizeze ce a făcut greșit și din ce motiv, să-și ceară scuze dacă provocase suferință și să se apropie de fiicele ei cu căldură. I-am reamintit că reluarea legăturilor avea propriul său ritm: nu putea fi grăbită.

*

Pentru a le ajuta să creeze acea relație nouă cu tatăl lor decedat, le-am cerut celor trei surori să compună o descriere a acestuia. După ce au lucrat singure la ea, Anna a citit-o: „Acestea sunt lucrurile pe care considerăm că este important să le surprindem, atât cât este posibil, despre tatăl nostru. Pentru noi, acestea sunt evenimentele care explică ce i s-a întâmplat, dar care onorează și persoana care a fost și întâmplarea care a avut loc“.

S-au hotărât asupra acestei relatări:

Tata a fost un copil foarte singur, tatăl lui era mereu plecat la muncă.

Copilăria lui a fost de modă veche și grea, ca unic fiu, părinții aveau așteptări mari de la el — aceasta a fost o povară pe care a purtat-o mereu cu el.

A devenit ofițer de poliție, excelând la examene în timpul pregătirii și cu un viitor strălucit. Isteț, cu o minte sclipitoare, era întotdeauna sufletul petrecerii… fiind în același timp foarte romantic și puțin „sentimental“ în adâncul sufletului.

În ciuda tuturor acestor lucruri, avea foarte mulți demoni în interior, cărora li s-au adăugat experiențele prin care a trecut în cadrul Poliției, unele evenimente semnificative din timpul serviciului conducând la sindromul de stres posttraumatic. Într-o perioadă în care sănătatea mentală și dependența

erau puțin cunoscute, toate acestea l-au copleșit și, din cauza presiunilor financiare și a consumului de alcool, s-a sinucis.

Mi-au citit-o cu voce tare, cu lacrimi în ochi și cu mândrie. În sfârșit, aveau o poveste reală despre tatăl lor, pe care o credeau. Aceasta includea toate elementele importante: rădăcinile fragilității sale psihologice, evenimentele care au exacerbat-o, sclipirea lui, umorul, distracția și modul în care faptul că era bărbat în acea epocă însemna că nu primise ajutorul de care avusese atât de urgentă nevoie. A fost o piatră de hotar importantă în relația lor cu Matteo, o relație care se dezvolta și se schimba. Am fost foarte emoționată de curajul lor.

Un coleg de breaslă cu care am discutat despre această scrisoare a mai subliniat un aspect important: compunerea acestei scrisori le-a schimbat perspectiva asupra tatălui lor. Munca mea cu ele se concentrase pe propria lor durere și suferință, pe sentimentul că nu fuseseră de ajuns pentru a-l face să își dorească să rămână în viață. În elaborarea acestei scrisori, ele au adoptat o nouă poziție, ce le-a permis să vadă mai clar motivele pentru care s-a sinucis, din perspectiva lui, nu doar din cea a copilăriei lor. Le-a permis să înțeleagă măsura în care sinuciderea lui era legată de un șir mai lung de evenimente de viață, dintre care multe nu aveau nicio legătură cu ele, și acest lucru le-a ajutat să privească totul, inclusiv pe Matteo, cu compasiune. Faptul că au lucrat împreună la compunerea scrisorii le-a ajutat să se elibereze de perspectiva copilului rănit în care amintirile despre tatăl lor rămăseseră blocate. Atunci când ne spunem o poveste diferită, chiar ne schimbăm sentimentele pe care le avem față de noi înșine.

Lucrurile pe care le-am scris aici și pe care le-am împărtășit cu toate cele patru femei din familia Rossi au devenit punctul central al activității noastre prezente împreună. Aplic acest demers numai în cazul clienților despre care scriu în mod public. Am descoperit că lecturarea propriului proces poate genera catharsis și vindecare, fiindcă realizează cât de mult au fost „văzuți“

și înțeleși. Tuturor le-a fost greu să digere acest proces și au avut nevoie de timp pentru a-l integra — atât individual, cât și împreună — ca familie.

Sarah ni s-a alăturat din nou. Am putut vedea imediat, din felul în care s-au salutat și și-au zâmbit, cât de mult se intensificase căldura dintre ele. Părea să existe mai puțină tensiune. Se întâlniseră pentru a discuta despre lucrurile pe care le-am scris, ceea ce se dovedise a fi util. Mi-am mărturisit respectul pentru curajul lor în acest sens.

Sarah a vorbit prima: „Pentru mine, cel mai rău lucru pe care l-am citit a fost legat de episodul în care am lovit-o pe Francesca. Nu-mi amintesc absolut nimic, ceea ce e cumplit în sine. Sunt consternată. I-am cerut iertare. Nu am niciun fel de scuză și sunt îngrozită“. Vizibil tulburată, și-a împreunat mâinile, ca într-o rugăciune, și și-a înghițit lacrimile, amintindu-și de alte momente în care nu-și susținuse copiii. Rușinată și supărată pe incapacitatea ei de a face față lucrurilor dificile, și-a mușcat degetul mare și a încheiat spunându-le: „Voi trei sunteți centrul universul meu, iar eu am greșit față de voi. Viața voastră a fost extraordinar de grea și îmi pare rău pentru asta“.

Am reflectat cu voce tare cât de greu i-a fost să exprime toate lucrurile acestea. Cu ochii plini de lacrimi, fiicele ei o învăluiau în cuvinte calde. Ea a continuat spunând că era „recunoscătoare pentru șansa de a vă transmite asta, pentru că vă iubesc“.

Toate au răspuns că nu s-au îndoit niciodată de dragostea pe care știau că le-o purta. Energia ei s-a schimbat odată ce și-a îndreptat poziția pe scaun. „Este, de asemenea, o mare ușurare. Dar ar fi fost binevenită cu zeci de ani mai devreme“. Sarah a continuat: „Francesca mi-a dat un cardigan lung și mi-a spus să mă gândesc la el ca la o îmbrățișare din partea ei. O să îl îmbrac și o să-l port în timp ce mănânc un baton de ciocolată“.

M-am bucurat să văd că începuse să manifeste compasiune față de ea însăși, și nu dezgust, așa cum obișnuia să simtă înainte.

Apoi a vorbit despre un lucru pe care și-l amintea cu mândrie: imediat după moartea lui Matteo, și-a dus cele trei fiice la florărie. Ele au ales florile, iar

ea le-a încurajat pe fiecare să îi scrie tatălui lor un bilețel. Atingându-și ușor vârfurile degetelor unul de celălalt, a spus: „Și încă le mai am“. Fiicele ei au dat din cap cu căldură, recunoscând că Sarah făcuse un lucru minunat. Nu le fusese ușor să își critice mama, iar acum era plăcut să-i poată recunoaște și părțile bune.

Sarah a continuat, conducând discuția: „Ca familie, vrem să fim mai deschise și mai sincere una cu cealaltă. Este un alt pas înainte pentru a ne putea relaxa și simți bine împreună. Nu îndrăzneam să-mi folosesc vocea. Nu știam ce să spun, mă temeam că aș fi ridicolă. Nu credeam că mă ascultă cineva. Dar este minunat că mi-am recăpătat-o. Acum am o voce puternică. Este puternică, nu-i așa?“

Le-am întrebat pe fiicele ei ce simt acum. A urmat o tăcere lungă, în timp ce ele asimilau aceste schimbări și transformări. Au fost de acord că mama lor vorbea despre sentimentele ei cu mai multă încredere și că dinamica dintre ele începea să evolueze în bine. Anna a concluzionat: „Este bine să poți vorbi despre aceste lucruri și să putem aborda toate subiectele dificile. Înseamnă că în viitor vor avea loc mai multe conversații directe și sănătoase“.

Maria a adăugat: „Mă simt complet diferit. Cred că de acum conversațiile noastre vor fi mai puțin forțate, mai plăcute și mai relaxate, și cred că le vom purta mai des“. A încheiat cu un zâmbet larg.

Francesca, încă afectuoasă, dar atât de obosită de munca depusă și de viața întreagă, încât uitase să aprindă lumina, astfel că imaginea ei era complet învăluită de întuneric, a rostit ultimele cuvinte: „A fost uimitor. Pur și simplu intens, foarte intens. Cu toții avem propriile noastre piese de puzzle, însă, vorbind și văzând lucrurile în ansamblu, avem și o viziune comună pe care o putem zări toate. Acesta este un lucru cu adevărat vindecător“.

În mod firesc, munca noastră se apropia tot mai mult de final, pe măsură ce treceau la o nouă etapă. Împreună cu un terapeut EMDR, ele urmau să depună individual munca terapeutică pentru vindecarea propriilor traume și

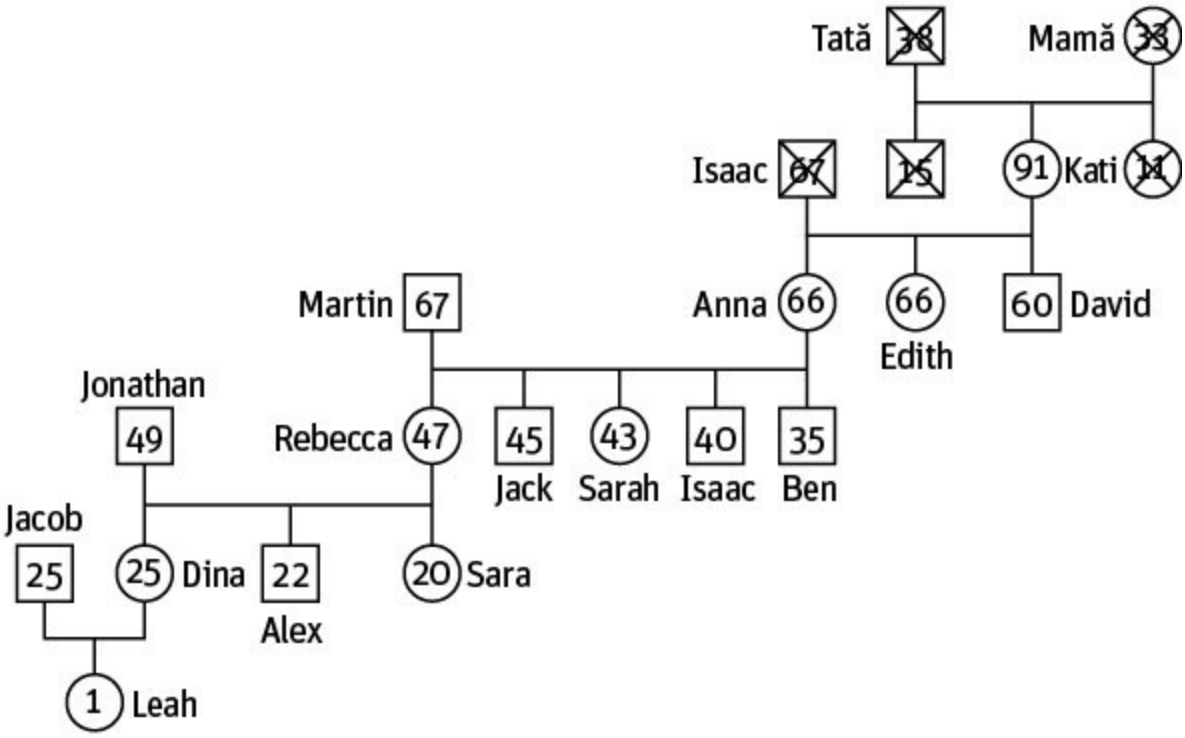
să continue procesul de reparare și adaptare, pe măsură ce începeau noile relații, atât cu Matteo, cât și una cu cealaltă. În mod inevitabil, de-a lungul acestui drum vor mai exista momente dureroase și hopuri. Dar bazele lor erau solide și aveam încredere că vor deveni mai puternice, atât individual, cât și împreună. A fost un privilegiu profund să lucrez cu ele.

Viețile tuturor celor patru femei din familia Rossi fuseseră dominate de umbra unei traume neexprimate. Deși, din fericire, tabuurile legate de problemele de sănătate mentală și sinucidere sunt mai puțin normative din punct de vedere cultural decât erau la momentul în care Matteo s-a sinucis, încă nu este neobișnuit ca familiile să păstreze tăcerea sau, cel puțin, să nu vorbească suficient de mult despre traumele din trecut, sperând — în mod greșit — că timpul le vindecă pe toate.

Dar timpul, lipsit de oxigenul comunicării, poate crea pagube suplimentare. Există pericole foarte reale în alegerea de a „privi în altă parte“. Fiecare emoție are ambiția de a fi ascultată, iar sentimentele refulate fermentează și devin din ce în ce mai toxice în timp. În golurile lăsate de lipsa informațiilor se dezvoltă fantasmele și mecanismele distructive de adaptare. Moștenirea lăsată de acestea este diferită pentru fiecare persoană, dar anumite tipare tind să reapară: dependență și probleme legate de stăpânirea furiei; incapacitatea de a avea încredere sau de a stabili relații sănătoase; fragilitate și rigiditate.

Nu este niciodată prea târziu pentru a înfrunta suferințele din trecut. Este nevoie de un mare curaj. Tăcerea ridică ziduri, dar doborârea lor cărămidă cu cărămidă eliberează forțe proaspete pentru a trăi.

FAMILIA BERGER



Familia Berger

Cum au reușit mai multe generații să trăiască în iubire și lipsite de teamă, în ciuda unei traume inimaginabile

Conceptualizare de caz

Soții Berger sunt evrei ultraortodocși și trăiesc în Manchester. În fruntea familiei se află Kati, în vârstă de 91 de ani, o supraviețuitoare a Holocaustului, originară din Ungaria. Soțul ei, Isaac, care a murit în urmă cu treizeci de ani, fusese, de asemenea, un supraviețuitor al Holocaustului. Am lucrat cu patru generații ale familiei Berger: Kati, fiica ei Anna, în vârstă de 66 de ani, fiica Annei, Rebecca, în vârstă de 47 de ani, și fiica Rebeccăi, Dina, care are 25 de ani și o fetiță, Leah. Ca terapeut, rareori ai ocazia să lucrezi cu atât de multe generații dintr-o familie și să fii martor la ceea ce se transmite din generație în generație, ceea ce face ca întreaga experiență să fie una foarte valoroasă.

Imaginați-vă că vă uitați la cinci generații din propria familie. Este o idee palpitantă, dar aproape imposibil de conceput. Așa m-am simțit eu atunci când am privit o fotografie a femeilor din familia Berger. În centru, micuță, dar zâmbind luminos, se afla Kati, mamă, bunică, străbunică și, acum stră-străbunica lui Leah, care dormea în brațele Annei, străbunica acesteia și fiica cea mare a lui Kati. Anna, cu părul negru ca pana corbului, ochii căprui și machiajul îngrijit, privea în obiectivul camerei cu o expresie de

fericire. În spatele lor, în picioare, zâmbind și ea cu mândrie, se afla Rebecca, subțire, cu părul lung și castaniu legat la spate cu o eșarfă. Își ținea brațul în jurul fiicei sale — strănepoata lui Kati — Dina, care era mai înaltă decât mama ei, palidă și cu ochi timizi de culoarea alunei. După părerea mea de bunică, părea să aibă în jur de 16 ani, nicidecum suficient de în vârstă pentru a fi mama lui Leah. Toate erau îmbrăcate modest, în negru, cu gulere albe, sau cămăși albe brodate cu margini negre, și toate purtau cercei de perle. Din fundalul fotografiei am dedus că se aflau la o festivitate: grupuri de bărbați erau așezați la mese, îmbrăcați elegant în costume, purtând cu toții kippa. Femeile au râs de încântare când, mai târziu, le-am spus că nu realizasem că purtau peruci.

De obicei, indivizii sau familiile vin la mine, pentru că un eveniment dificil a provocat o criză în viața lor și au nevoie de sprijinul meu ca să-i ajut să se împace cu situația respectivă. Acesta nu a fost însă și cazul familiei Berger. În schimb, eu am fost cea care i-a căutat: am postat un anunț pe site-ul unei organizații evreiești, în care întrebam dacă o familie de evrei ortodocși ar fi dispusă să contribuie cu povestea sa la această carte. Am sperat că lucrul cu ei îmi va oferi un portal către o altă cultură, o comunitate care părea să trăiască în afara vieții moderne.

Interesul meu a avut și o dimensiune personală. Sunt căsătorită cu un evreu a cărui identitate iudaică este o parte centrală a personalității sale, iar acest lucru mi-a sporit interesul pentru istoria, viața, oamenii și cultura evreiască. Știu prea bine că ignoranța este un teren fertil pentru prejudecăți și că diferențele pot fi folosite ca arme. Însă din contră, cu cât știm mai multe unii despre ceilalți, cu atât mai multe asemănări găsim între noi și cu atât mai puternice devin sentimentele noastre de empatie și înțelegere. Am avut încredere că relația mea cu familia Berger va fi terapeutică și intimă, chiar dacă nu era fundamentată de un contract terapeutic, și că va arăta puterea vindecătoare a simplului fapt de a fi ascultat, de a avea un martor al propriei povești. Mă încredeam în faptul că deschiderea celor două lumi din care venea fiecare va fi semnificativă pentru noi toți.

Umbra întunecată a genocidului planează încă asupra vieților multor membri ai comunității evreiești ultraortodoxe. Pentru ei, Holocaustul nu

este nicidecum un eveniment finit: nu s-a încheiat în 1945, ci continuă să dăinuie în memoria colectivă a familiilor supraviețuitorilor și, într-adevăr, a comunității evreiești în general. Eram dornică să descopăr cât de mult a fost trăit acest lucru în familia Berger și ce anume a fost uitat din acea experiență, despre ce se putea vorbi cu ușurință și ce era considerat tabu. Cunoscuți pentru dragostea lor față de familie, am sperat să aflu despre elementele principale care formează familii stabile și fericite în cadrul comunității evreiești.

Spre bucuria mea, Rebecca, o secretară medicală interesată de psihologie, m-a contactat, interesată să afle mai multe. Ea a propus acest proiect familiei sale și, când și-au dat seama că nu era vorba despre terapie, au fost bucuroși să mă cunoască. Este amuzant cum cuvântul „terapie“ poate fi o barieră pentru mulți oameni, în timp ce „conversațiile“ sunt mai puțin amenințătoare. Cred că există o idee mitică potrivit căreia terapeuții pot intra în mintea oamenilor și îi pot forța cumva să se confrunte cu lucruri pe care nu vor să le vadă. Pentru mine, acest lucru nu putea fi mai departe de adevăr: eu îmi doresc să facilitez o relație de încredere, plină de siguranță, în care clienții mei să avanseze în ritmul lor și să descopere singuri acele lucruri pe care trebuie să le înfrunte sau nu.

Kati avea 14 ani când familia ei a fost coborâtă din vagoane la Auschwitz. Șaptezeci și șapte de ani mai târziu, ea își putea aminti fiecare detaliu cu o claritate înfiorătoare. „Imediat ce am coborât din vagoane, bunica mea, care purta singurul lucru pe care îl adusese de acasă, giulgiul ei de înmormântare, a fost dusă cu un camion undeva, împreună cu destul de mulți bătrâni. Nu am mai văzut-o niciodată.“

Vorbea rar, originile maghiare erau încă vii în accentul ei, deși trăia în Anglia de peste șaptezeci de ani. „Imediat ce coborau din vagoane, bărbații și femeile erau separați și trebuia să mergem spre Mengele [doctorul nazist, cunoscut sub numele de Îngerul morții, care a fost în mare parte responsabil pentru selectarea evreilor care ajungeau în lagăr, cu alte cuvinte hotăra cine să fie reținut pentru muncă și cine să fie trimis direct în camerele de gazare; mai târziu a devenit infam pentru experimentele macabre pe care le-a

condus pe subiecți umani]. Împreună cu mama, sora și fratele meu ne-am îndreptat spre el. Mengele le-a spus să meargă la stânga, iar mie mi-a spus să merg la dreapta. Am alergat după mama. Voiam să merg și eu cu ei. Dar el m-a împins înapoi la dreapta.“

Vocea ei abia dacă tremura în timp ce povestea întâmplările acelei zile. „Îmi amintesc că atunci când ne-a selectat, s-a uitat la gleznele mele. Poate că a vrut să vadă dacă sunt puternică. Aveam 14 ani, eram foarte înaltă — nu păream atât de tânără. Oamenii care ne dădeau jos din vagoane mi-au zis că ar trebui să spun că am 16 sau 17 ani. Eu tot repetam: Am 16 ani. Dar Mengele nu m-a întrebat ce vârstă am…“ A făcut o pauză, apoi, adunându-și gândurile, a continuat: „Am citit o carte, în care cineva spunea același lucru: Mengele căuta putere în oamenii pe care îi selecta. Gleznele mele nu sunt tocmai subțiri…“

A mai urmat o pauză. „Este de necrezut, imposibil de înțeles. Imediat ce am ajuns la baracă am spus: «Mama mi-a zis că ne vom vedea peste două săptămâni», iar o poloneză a spus: «Mama ta este în fum». Avea dreptate: mama, sora și fratele meu au murit la scurt timp după ce am ajuns cu toți în lagăr. Nu erau mulți de vârsta mea. Am rămas împreună, am împărțit totul.“

Kati era doar o adolescentă când întreaga ei familie a fost ucisă. Înainte de a ne întâlni, am presupus că voi vedea manifestări ale acelei traume în cadrul familiei. Îi întâlneam în calitate de ascultător cu experiență, care voia să le înțeleagă povestea. Speram că le va fi de folos să își spună povestea. Nu am anticipat cât de devastator va fi să o aud.

Numeroase cercetări arată că, deși supraviețuitorii Holocaustului nu vorbesc adesea despre acea experiență, suferința lor este transmisă din generație în generație: trauma transgenerațională. Cercetările evidențiază două modele de transmitere a acesteia de la supraviețuitori la urmașii lor. Primul este întruchipat de bolile psihice de care suferă supraviețuitorii ca urmare a experiențelor trăite, care includ schizofrenia, depresia, anxietatea și paranoia. Acestea sunt transmise în mod direct copiilor prin toate efectele pe care tulburările de sănătate mentală ale părinților le au asupra generației următoare: indisponibilitate emoțională, lipsa iubirii și afecțiunii de care copiii au nevoie pentru a se simți în siguranță, conflicte familiale și un

sentiment constant de amenințare. Celălalt mod de transmitere a traumei constă în suferința permanentă a părinților, care îi face incapabili să funcționeze îndeajuns de eficient pentru a fi „suficient de buni“. Părinții pot fi, de exemplu, intoleranți sau lipsiți de empatie în situații în care copiii au nevoie să fie alinați și liniștiți. Atunci când acest lucru se repetă în timp, copilul lor îl resimte ca pe o neglijare sau o privare.

Unele cercetări indică faptul că trauma este transmisă pe cale epigenetică încă din uter. Dr. Rachel Yehuda, un pionier al cercetărilor în acest domeniu, a declarat în 2016: „Mesajul studiului este acela că răspundem la mediul înconjurător în multiple moduri care pot avea efecte transformatoare de lungă durată. Implicațiile sunt că ceea ce li se întâmplă părinților noștri sau poate chiar bunicilor sau generațiilor anterioare poate contribui la modelarea ființei noastre la un nivel molecular fundamental, care contribuie la comportamentele, credințele, calitățile și vulnerabilitățile noastre“. Acesta nu este un studiu sau o problemă specific „evreiască“: ar putea fi la fel de aplicabil și pentru familiile supraviețuitorilor de la 11 septembrie și pentru veteranii care se întorc din zonele de conflict. Implicațiile în aceste cazuri sunt foarte vaste.

Mi-am imaginat că, deși familia Berger nu se confrunta în prezent cu o problemă anume, voi remarca totuși numeroasele forme în care evenimentele nefaste din urmă cu atâția ani dăinuiau în ei și în ziua de astăzi. Înainte de prima noastră ședință mă simțeam tensionată, îngrijorată că, vorbind despre experiențele lor din lagărul de la Auschwitz, aș putea redeschide rănile traumei. Sub stânjeneala mea se ascundea propria mea teamă față de natura insuportabilă a lucrurilor pe care aveau să mi le relateze.

Dar Kati m-a liniștit, cu zâmbetul ei fermecător, care se vedea dincolo de ecran: puteam să o întreb orice. Unii supraviețuitori, precum soțul lui Kati, nu au vorbit niciodată despre Holocaust. Calmul ei extraordinar părea în contradicție cu ororile pe care le descria. În timp ce vorbea, Anna și Rebecca — fiica și nepoata ei — plângeau, ștergându-și ochii cu șervețele. Kati era mai scundă decât ele, dar prin simpla ei prezență atrăgea toată

atenția. Era impresionant cum se uita direct la mine, neclintită, fără o urmă de ezitare.

A continuat: „Tatăl meu a lucrat la crematoriu. Cei ca el erau întotdeauna uciși după un timp. A fost foarte curajos și a făcut parte dintr-un grup care a încercat să arunce în aer crematoriul cu muniție. A murit împușcat“.

Aveam o imagine clară a acelei tinere, care își pierduse întreaga familie într-un loc a cărui singură misiune era să îi elimine rasa. Nu știam cum fusese uman posibil să își găsească puterea de a trăi, așa că am întrebat-o. Kati a răspuns simplu: „A fost un miracol. Mă gândeam că, dacă aș fi fost căsătorită și aș fi avut copii, ar fi fost imposibil. Dacă îți sunt uciși copiii, nu mai ai niciun motiv să trăiești. Dacă ești tânăr, vrei să trăiești“.

Mă simțeam paralizată. Din biroul meu călduț, fără să fi trecut prin experiența unei amenințări de moarte, îi auzeam cuvintele, dar știam că nu voi putea înțelege vreodată toate acele lucruri pe care le îndurase. În mod remarcabil, nu numai că a supraviețuit lagărului, ci și chinurilor inimaginabile care au urmat evacuării prizonierilor de la Auschwitz. „Rușii se apropiau, bombardându-ne. Naziștilor le era teamă că rușii ne vor elibera, așa că ne-au pus să mărșăluim timp de șase săptămâni“, a explicat ea. „Acest lucru este cunoscut sub numele de Marșul Morții. Atât de mulți dintre noi au murit. Dormeam în hambare. Eram foarte slăbită. Uneori ni se dădea câte un cartof mic și un strop de apă. În fabrica unde lucram la umplerea grenadelor, primeam puțină mâncare în plus de la o cehoaică. Apoi a venit Crăciunul. Cei care ne păzeau purtau haine civile, nu uniforme naziste. Uneori aduceau câte o prăjiturică. Eram foarte tânără și orice gest, oricât de mic, ajuta. Mi-am spus că trebuie să văd cum se sfârșește totul. Asta m-a făcut să rezist și să supraviețuiesc.“

Anna a intervenit cu propriul ei insight: „În timpul unei călătorii prin Polonia, în care am vizitat situri istorice evreiești, am aflat că prizonierii erau obligați să depună o muncă foarte grea, pe care se străduiau din răsputeri să o ducă la îndeplinire, până când li se arăta că de fapt tot efortul lor era în zadar, că situația lor nu avea să se schimbe cu nimic. De îndată ce înțelegeau că viața lor acolo nu avea niciun scop, mureau. A avea o

așteptare la capătul unui drum oferă oricui un scop, chiar și într-un lagăr de concentrare, dar a face ceva pentru literalmente nimic, pur și simplu îți distruge spiritul. Mă gândesc la mama — chiar și umplerea grenadelor însemna că faci ceva, că ai un scop“.

Pe lângă acest scop, mi se părea că și speranța, oricât de mică, fusese cheia supraviețuirii lui Kati. De asemenea, am observat că, pe măsură ce vorbea, Anna începea să se împace cu suferința mamei sale. Deși acum ea însăși era străbunică, va rămâne întotdeauna fiica lui Kati. Ar fi vrut să își protejeze mama, dar și să înțeleagă cine era ea.

Kati a continuat cu calm, fără anxietate — spunea o poveste tragic de cunoscută: „Am fost eliberată din lagărul Bergen-Belsen de către britanici. Nu-mi amintesc prea multe lucruri. Mi-au luat pulsul. Îmi amintesc că m-au spălat și apoi am leșinat. M-am trezit pe niște așternuturi albe. Nu știu cât timp am fost inconștientă sau cât timp am stat în spital. Îmi amintesc laptele sărat pe care mi l-au dat — nu aveam voie să mănânc nimic solid la început. [În mod crud, sute de oameni au murit după ce au fost eliberați pentru că au mâncat pe un stomac gol în adevăratul sens al cuvântului]. După ce m-am însănătoșit, am vrut să merg acasă. Aveam un unchi care, la rândul lui, supraviețuise. A venit să mă caute și m-a dus înapoi în Ungaria. Am mers împreună la casa mea din satul nostru, dar era complet distrusă. Din fericire, un alt unchi, Harry, care locuia în Anglia, a găsit numele meu pe lista supraviețuitorilor din Bergen-Belsen și l-a contactat pe fratele său, care m-a găsit. Era în 1946, aveam 16 ani, iar acel unchi m-a adus la Manchester. Îmi amintesc totul de parcă ar fi fost ieri“.

Aș fi vrut să aflu mai multe despre întoarcerea acasă, dar nu am mai întrebat nimic. Tocmai îmi povestise întreaga ei experiență devastatoare de la Auschwitz. Dacă ar fi vrut să spună mai multe, ar fi făcut-o. Era suficient.

Anna și Rebecca aveau obrajii înroșiți de emoție, clipind des pentru a-și reține lacrimile, în timp ce ascultau din nou o poveste pe care o știau deja. Erau impresionate de Kati — la fel ca mine. Nu reușeam să înțeleg

vitalitatea acestei femei de 91 de ani, care părea capabilă să privească înapoi la teroarea experienței pe care o trăise, să îi recunoască oroarea, fără a fi însă bântuită de fantoma ei. Le-am întrebat cum a fost pentru ele.

Anna, așezată lângă mama ei, a subliniat că în copilăria ei nu existase niciodată vreo „rămășiță" a lucrurilor pe care părinții ei le trăiseră: nicio urmă de furie sau de mustrări că nu este recunoscătoare pentru mâncarea și hainele pe care le are. Părinții ei erau adolescenți când au venit în această țară, fără să vorbească engleza, „fără un ban în buzunar" și au fost fericiți. Și-au clădit un cămin și l-au umplut cu dragoste. Rebecca, uitându-se la Kati pe ecran, vorbind repede pentru a transmite tot ce simțea, a repetat lucrurile spuse de mama ei. Păstra cu ea dragostea și grija de care avusese parte în timpul petrecut la bunici. Nu existaseră niciodată conflicte sau tensiuni. Spera să poată face și ea același lucru pentru nepoții ei.

Se uitau la Kati cu foarte multă căldură în timp ce descriau cât de mândre erau de ea că supraviețuise. Și-au zâmbit una alteia, apoi i-au zâmbit și lui Kati, recunoscând că, poate, nu se descurcau întotdeauna perfect în viața de zi cu zi, dar când erau la pământ, aveau puterea de a căuta acel ceva pozitiv și de a merge mai departe. În timp ce vorbeau, Kati era liniștită și mulțumită, iar eu am remarcat că se simțea hrănită de dragostea și mândria lor față de ea. Îmi imaginez că sunt foarte puține familii în care dragostea și respectul față de bătrâni sunt exprimate în modul atât de deschis pe care tocmai avusesem privilegiul de a-l observa. Am considerat, de asemenea, că exemplul lor era unul foarte greu de urmat. În calitate de copil sau nepot al unei persoane atât de excepționale, nu s-ar simți oricine inadecvat? Cu toate că nu aveam de ce să cred că acesta ar fi cazul aici, era totuși o chestiune pe care speram să o explorez mai departe.

Am întrebat-o pe Kati cum a reușit să treacă peste atâtea orori, să aibă încredere și să iubească. Mi-a răspuns că dragostea soțului ei, Isaac, era motivul acestei reușite. Fața i s-a luminat când și-a amintit de el: „Soțul meu era extraordinar, avea atât de multă putere…"

Și-a continuat povestea: „Am locuit cu unchiul meu Harry și am mers la școală câteva luni. Apoi am urmat cursuri serale și ziua brodam haine. Întotdeauna mi-a plăcut să fac ceva — sunt și îndemânatică. În perioada

aceea, mi-am cunoscut soțul. Îl știam dinainte de război. A fost un noroc să-l întâlnesc“. Kati mă fixa cu privirea, în timp ce vorbea cu însuflețire, amintindu-și cum s-a simțit când l-a întâlnit pe Isaac.

„Soțul meu a venit în Anglia doi ani mai târziu. Nu credeam că se va căsători cu mine, dar speram să mă ceară de soție. Și a făcut-o“, a spus zâmbind larg. M-a emoționat accentul pe care l-a pus pe „soțul meu“, transmițând astfel cât de mult își prețuia încă partenerul iubit. A fost atât de tangibil. A zâmbit și mai mult când a spus: „Am fost întotdeauna fericită odată ce m-am căsătorit. Ne-am făcut un cămin, am avut copii. Nimic nu a fost prea greu pentru noi — am fi făcut orice pentru ei“.

Ca și cum ar fi vorbit singură, a spus: „Da, trebuia să avem un scop pentru a trăi. Îmi iubesc copiii și nepoții. Soțul meu a murit foarte tânăr — a fost groaznic, mai rău decât orice —, dar aveam deja o familie și ei m-au sprijinit foarte mult“. Era pentru prima dată când vedeam tristețe în privirea ei. Nu lacrimi, ci o tristețe vie care izvora din dorul de soțul care îi murise cu treizeci de ani în urmă. Anna a glumit, spunând că, după moartea lui Isaac, Kati a avut mulți pețitori, iar dacă ar fi acceptat să se mărite cu vreunul dintre ei, ar fi făcut-o numai cu condiția să poată vorbi încontinuu despre Isaac. Dragostea lui Kati pentru el era o forță vie, a cărei intensitate nu scăzuse deloc de la moartea lui. Puteam să înțeleg acest lucru: din moment ce el îi dăduse puterea de a trăi într-un moment atât de vulnerabil, nu ar fi fost niciodată capabilă să iubească un alt bărbat în afară de el.

Iubirea și siguranța pe care le-a simțit în timp ce avea grijă să își crească familia ar fi putut să o protejeze pe Kati de gândurile conștiente legate de lagăr. Am întrebat-o însă dacă au existat ecouri inconștiente ale acestuia. Kati mi-a spus că dormea cu lumina și ușa deschise și că, atunci când copiii erau mici, a visat că nemții vor veni și îi vor lua de lângă ea.

A vorbit despre cât de mult îi lipseau încă părinții și despre cum își imagina adesea că odată „voi deschide ușa și în fața mea vor fi tata și sora mea. Ea era cu trei ani mai mică decât mine și, dacă ar mai fi fost în viață, după ce am fost eliberați, aș fi avut grijă de ea. Nu aș fi știut cum, dar aș fi făcut-o“.

Am simțit o furie ucigașă față de cel care omorâse o fetiță de 11 ani și am verbalizat-o. Anna a intervenit din nou, punându-și mâna pe cea a mamei sale, ca și cum ar fi vrut să spună: „Răspund eu, mamă“. A repetat că mama ei nu vorbise niciodată urât despre nimeni. Dacă cineva era nesuferit, ea spunea întotdeauna că trebuie să fi avut un motiv întemeiat sau o zi proastă. Kati a răspuns: „Nu îmi stă în fire să mă plâng. Eram atât de fericită că aveam o casă…, nu vă puteți imagina“.

Aceasta era și ideea. Nu puteam ști în ce măsură experiența ei îi modelase viziunea asupra lumii. Experiența trăită nu poate fi înlocuită de o perspectivă teoretică. Anna și Rebecca au spus că le făceau observație copiilor lor atunci când refuzau un fel de mâncare: „Bunica mânca orice“. Chiar și nepoții au spus că, atunci când le era frig, se gândeau la bunica lor și încercau să nu exagereze.

În timp ce această viziune cognitivă ar putea fi de folos, nu e suficient doar să ne spunem că nu trebuie să ne facem griji. Doar dacă trăim această experiență și trecem prin tot felul de adversități putem dobândi maturizarea și resursele emoționale necesare pentru a reevalua ceea ce contează cu adevărat în viață.

Faptul că eu mă simțeam furioasă după ce abia cunoscusem această familie m-a făcut să mă gândesc la posibilitatea ca o parte din furia lor să fi fost sublimată în generațiile următoare. Am presupus că acest lucru se va manifesta printr-o dorință de a avea ordine și control în viața lor.

În săptămânile care au urmat, am încercat să verific această ipoteză. Dar nu am reușit. Lesne de înțeles, își doreau foarte mult să fie la fel de bune cum era Kati, iar dacă într-adevăr aveau și o latură mai întunecată, deși s-ar putea să nu fi fost cazul, să mă aștept că și-ar dezvălui această latură una alteia — cu atât mai mult mie — ar fi fost o pretenție prea mare din partea mea.

Este bine-cunoscut faptul că, după ce au fost înfometați aproape până la moarte, relația multor supraviețuitori ai Holocaustului cu mâncarea s-a

schimbat pentru totdeauna, ceea ce nu este deloc surprinzător. Este o trăsătură comună a evreilor să se concentreze pe mâncare. Ar fi normal ca acest lucru să se manifeste prin anxietate atunci când mâncarea nu este ușor de găsit, prin tendința de a o depozita în exces sau prin incapacitatea de a o arunca. Nu și în cazul lui Kati. Ea mi-a spus: „Mâncarea nu mă afectează deloc. Când am venit în această țară, îmi plăceau portocalele. Cumpăram portocale tot timpul, pentru că în locul meu natal nu se găseau. Dar nu, mâncarea nu mă afectează deloc“.

Anna a intervenit, spunându-i mamei sale că ceea ce tocmai declarase era doar parțial corect: „Poate că singurele tale amintiri importante sunt mâncarea pe care o făcea mama ta, rețetele, tot ce ai mâncat în copilărie“. S-a întors spre mine: „Mama mea gătește tot timpul rețete de acasă. Mâncarea este importantă pentru ea. Vorbește despre ce va găti și discută despre mâncare atunci când o mâncăm“.

Kati a afirmat viguros din cap. „Îmi place să gătesc. Îmi place să fac mâncare, iar copiilor le place s-o mănânce…, dar acum câteva luni am căzut de pe un scaun când m-am urcat să caut o carte de rețete!“ Își rupsese șoldul și se dusese la culcare fără să spună nimănui ce pățise, pentru că nu voia să facă din țânțar armăsar.

Aveam multe lucruri la care să mă gândesc. Pentru noi toți, mâncarea este, în cel mai bun caz, complicată. Îi conferim emoții. Ne „mâncăm sentimentele“, pentru a ne consola sau pentru a ne distrage atenția de la ceea ce simțim. În familii, relația noastră cu mâncarea poate fi modelată de părinți și tinde să se transmită mai departe prin intermediul copiilor noștri. Pentru Kati, deși trauma ei nu a fost transmisă prin mâncare, relația sa cu aceasta era deosebit de puternică: simboliza siguranța și supraviețuirea.

Mâncarea este o piatră de hotar pentru memorie: vederea, mirosul, gustul și atingerea anumitor alimente ne trezesc amintiri corporale care ne transportă în trecut și ne stârnesc sentimentele pe care le-am avut atunci. În cazul lui Kati, mâncarea copilăriei sale o transporta în bucătăria din Ungaria, unde își petrecea cel mai mult timp cu părinții pe care îi iubea și unde, la rândul ei, fusese iubită.

Rebecca vorbea rar, ținându-și capul plecat, în timp ce își amintea de o perioadă dureroasă, în care dorise să obțină perfecțiunea; se folosise de mâncare pentru a ține sub control acele aspecte pe care le considera a fi imperfecțiunile ei. Din fericire, a primit ajutorul din partea unui specialist și a depășit acea perioadă, deși, cu vocea încă stinsă, a recunoscut: „Sunt mai bine, mult mai bine, dar încă pot să mănânc prea mult“.

Mi s-a părut că Rebecca era dispusă să simtă și să se exprime. Când am întrebat-o despre acest lucru, s-a gândit puțin, apoi a dat din cap. Chipul i s-a luminat când i-a venit următoarea idee: s-a întrebat dacă nu cumva internalizase mesajul că oamenii din lagăre erau uciși atunci când păreau bolnavi. Își amintea că mama ei o încuraja să „arate bine“ sau „Ce s-ar putea întâmpla?“ Urmărindu-și gândurile mai departe, și-a dat seama că acest lucru i-a declanșat un conflict intern, ca urmare a faptului că își dorea controlul și perfecțiunea. A zâmbit în timp ce mă privea: o mică piesă din puzzle-ul ei își găsise locul.

Am fost surprinsă când Kati a recunoscut că i-a fost greu în perioada de carantină, impusă din cauza coronavirusului. Dar, gândindu-mă mai bine, mi-am dat seama că un mecanism vital de coping pentru Kati era sentimentul de a fi apreciată și utilă, pe care îl căpăta atunci când era alături de ceilalți și îi ajuta. Întotdeauna a fost conectată cu ceilalți, chiar și în interiorul lagărului. Gătitul mâncării maghiare autentice și faptul că nepoții ei o apreciau îi dădeau sentimentul că are un scop. Pandemia i-a răpit ocaziile de a fi generoasă. Reziliența nu se construiește așteptând ca ceva să se întâmple, ci înfăptuind lucruri, fiind util și ajutându-i pe alții. Am râs cu toții când Anna ne-a spus că mama ei încă mergea cu autobuzul la cumpărături și că vecinii ei erau șocați că „afurisiții ei de copii“ nu o duceau cu mașina. Dar ea insista să meargă singură. Voia să iasă, să vadă oameni, să își cumpere singură alimentele și să simtă satisfacția de a fi îndeplinit o sarcină. A spus cu mândrie: „Sunt destul de capabilă să am grijă și singură de mine“.

Atitudinea ei pozitivă și hotărâtă în stabilirea sarcinilor și ducerea acestora la bun sfârșit pentru a oferi ceva celorlalți a contribuit la reziliența ei

extraordinară.

După ce am ajuns să îi cunosc pe Kati și familia sa, am căutat să înțeleg de ce aceasta era, după cum a spus Rebecca, „uimitor de rezilientă atunci când i se întâmplau lucruri rele. Nu am văzut-o niciodată deprimată, nefericită sau posomorâtă. Nu-mi amintesc vreodată să fi fost bolnavă“.

Ce anume i-a permis lui Kati să se dezvolte și să evolueze în ciuda trecutului ei devastator și cum reușea să facă asta în continuare și la 91 de ani? Cu siguranță este vorba despre ceva ce am putea învăța cu toții de la ea.

Am vorbit cu un psiholog clinician de renume, profesor de psihopatologie și neuroștiințele dezvoltării, care a explicat că multiplele piese ale acestui puzzle se încadrează în cele trei bine cunoscute categorii: educație, gene și mediu. Faptul că a fost iubită, prețuită și îngrijită de părinți i-a oferit lui Kati resurse bogate, fundamentale, pe care a reușit să le valorifice în răspunsul său ferm la traumă. Răspunsul ei adaptativ a fost rezultatul experienței sale formative și stabile din primii ani de viață, înainte de război. Tocmai capacitatea de procesare a traumei și de adaptare la ea este ceea ce protejează împotriva blocării acesteia în rețelele neuronale ale creierului.

Genele joacă un rol mult mai important decât mi-am imaginat. Modul în care un individ răspunde la amenințări și capacitatea lui de adaptare sunt parțial scrise în genele sale — nu știm încă în ce măsură, dar știm că anumite variante genetice sunt mai răspândite în rândul unor anumite populații. Kati, la fel ca noi toți, s-a născut cu un tipar genetic care îi codifică IQ-ul, trăsăturile fizice și personalitatea. Însă, chiar dacă genele au fost cele care i-au determinat potențialul, modul în care acestea au interacționat cu mediul a fost cel care a conturat evoluția lui Kati. Genele cu care ne naștem influențează, de asemenea, răspunsul pe care îl căpătăm de la cei din jurul nostru. Acum o femeie extraordinară de 91 de ani, Kati fusese mai mult ca sigur și o tânără extraordinară.

Acest proces repetitiv ne formează: suntem agenți activi în crearea lumii noastre sociale, nu doar receptori pasivi ai acesteia. Astfel, Kati, o persoană pozitivă, zâmbitoare, prietenoasă și curioasă, ar fi fost capabilă să construiască relații securizante cu persoanele pe care le-a întâlnit. Chiar și numai acest lucru în sine ar fi avut un caracter ocrotitor din punct de vedere psihologic. Ar putea explica și de ce tânăra cehă din fabrică i-a oferit acel cartof. Deși Kati a considerat că a fost un noroc faptul că ea și Isaac s-au îndrăgostit, acest lucru a fost influențat de dragostea primită în copilărie și de modul în care genele ei au interacționat cu mediul înconjurător.

Putem juca doar mâna de cărți pe care o primim, dar modul în care o jucăm este esențial. În cazul lui Kati, ea a ales cea mai bună carte din acea mână: Isaac. A ajuns apoi într-un ciclu virtuos, cu un nou set de cărți — copiii ei — și astfel ciclul a continuat.

În plus față de cele trei componente-cheie menționate, piesa care a completat puzzle-ul rezilienței lui Kati a fost semnificația pe care aceasta a dat-o experienței sale. Știm că trauma nu are un parcurs automat. Kati și-a descris supraviețuirea ca fiind „un miracol“, ceea ce a și fost, dar percepția ei ar fi putut fi diferită, dacă, de exemplu, ar fi suferit de complexul supraviețuitorului și ar fi fost măcinată de sentimentele de vinovăție asociate cu acesta. Dar când copiii ei au întrebat-o de ce a supraviețuit, ea le-a spus: „Pentru ca voi s-o aveți pe mami și ea să vă aibă pe voi“. Ei au dat un sens supraviețuirii ei. Fără scopul pe care i l-a conferit construirea unei familii, poate că nu ar fi fost la fel de reziliență.

Spre finalul ședinței, Kati încă strălucea în timp ce Anna, Rebecca și cu mine eram epuizate emoțional. Le-am întrebat cum rezolvă conflictele care apar în interiorul familiei, iar ele au răspuns că nu se ceartă. Mi-am îndreptat brusc poziția în scaun. Nu-mi puteam imagina o familie care să nu se certe. Dar Anna a continuat, în timp ce restul dădeau aprobau din cap: „În familia noastră, toată lumea cooperează. Când trebuie să cedăm, o facem întotdeauna. Niciodată nu lăsăm lucrurile să degenereze în probleme. Nu merită, e mai bine să trecem cu vederea. Am avut multe ocazii în care ne-am fi putut certa, pentru bunuri, pentru tot felul de probleme cotidiene. Dar nu spunem niciun cuvânt. Ne concentrăm pe altceva“. Rebecca a

continuat să descrie cât de bine se înțelegea cu frații ei, cum au fost crescuți cu o gașcă de verișori de care încă mai erau apropiați; cum ar fi renunțat la orice pentru a se ajuta unii pe alții. Dobândind acel sentiment sporit de recunoștință de la Kati, cu toții realizaseră cât de binecuvântați erau.

Ei au confirmat astfel lucrările lui Martin Seligman și ale altor autori în domeniul psihologiei pozitive, care demonstrează că recunoștința care îl determină pe individ să se concentreze mai degrabă pe lucrurile bune decât pe cele rele sau absente duce la un sentiment mai mare de fericire. Așa cum a exprimat cu mândrie Rebecca: „Toți ne gândim cât de mult ne-ar plăcea să îi avem alături de noi pe cei care astăzi nu sunt aici. Bineînțeles că există și neplăceri, avem destule motive de ceartă, copiii noștri au dispute mărunte, dar nu ne certăm niciodată".

Chiar și în familiile care nu se ceartă pot exista uneori divergențe. Devenise clar că Anna nu era apropiată de fratele ei, David. „Ne înțelegem, dar suntem persoane foarte diferite. Între noi nu e vorba neapărat despre certuri…" — S-a oprit când a văzut că mama ei și-a întors privirea. S-a grăbit să o liniștească: „Ne iubim, știi asta, și știi că sunt foarte apropiată de sora mea Edith".

Dar Kati era acum vizibil afectată, spunând: „Nu vorbesc despre asta, dar mă întristează. Nu îmi face bine. Trebuie să mă uit în altă parte. Soțul meu ar fi foarte supărat. Încerc să nu mă amestec între ei. Ce putem face? Da, mă deranjează situația asta…" Anna și Rebecca au sărit să o liniștească, spunându-i că nu are de ce să-și facă griji.

Recunoașterea diferențelor dintre frați — în cazul acesta frați care nici măcar nu se certau — nu mi s-a părut a fi mare lucru, mai ales dacă ar fi să o compar cu cercetările psihologului Karl Pillemer de la Universitatea Cornell, care a descoperit că 5% dintre frați sunt complet înstrăinați unii de ceilalți, iar 23% abia își vorbesc. Dar ceea ce mi-a atras în mod special atenția în cazul familiei Berger a fost intensitatea momentului în care Kati și-a întors privirea, incapabilă să tolereze chiar și o urmă de dezacord, iar Anna și Rebecca s-au grăbit să o liniștească și să o protejeze.

Există diferite moduri în care putem privi această dinamică familială. În cazul familiei Berger, nu vorbim despre faptul că între membrii ei nu existau tensiuni sau conflicte, ci mai degrabă despre faptul că acestea nu erau permise sau abordate în mod deschis. Acest tip de blocaj familial (și legătura sa cu blocajul individual) este interesant. În fiecare familie există reguli — spuse sau nespuse — cu privire la lucrurile interzise sau la cele care pot fi discutate și exprimate. În sine, acest lucru nu este rău, dar merită să aflăm ce reguli există și care sunt costurile psihologice ale acestora, în ideea că ar putea fi schimbate.

Curiozitatea mea inițială față de dinamica acestei familii a crescut pe măsură ce am aflat că acest tipar de a o proteja pe Kati de orice fel de griji se repeta cu regularitate. Îi era greu să își gestioneze grijile, iar familia ei voia ca totul să fie perfect în jurul ei. Aceasta era desigur o sarcină imposibil de realizat. Anna a spus: „Și noi ne exprimăm propriile păreri, dar încercăm să nu judecăm și rareori ceva se transformă într-o dispută de familie“. Am înțeles că familia Berger a creat armonie și încredere în interiorul său pentru că nu se temea să fie atacată. Dar m-am întrebat care ar fi costul incapacității de a-ți susține propriul punct de vedere: reprimarea furiei ar putea duce la o nevoie de control, la un blocaj într-o atitudine fixă sau la o relație de codependență.

Există spectre și forme diferite de codependență. Într-o formulare mai simplă, vorbim despre codependență atunci când stima de sine a unui individ depinde de aprobarea celorlalți și când individul nu mai este conectat la propriile nevoi și nu mai urmărește satisfacerea acestora. Nu este capabil să spună „nu“ sau să aibă opinii diferite — de teama conflictului. Acest lucru poate însemna că sentimentele dificile sunt îngropate, ceea ce poate fi sufocant. Până la urmă, sentimentele dificile ies de cele mai multe ori la iveală în alte moduri. Nu am putut să apreciez dacă în familia Berger existau deja relații de codependență, dar pentru familii rămâne întotdeauna util să analizeze modul în care funcționează împreună.

După mai multe ședințe a devenit clar că aceasta era o familie care își făcea multe griji — foarte multe. Kati a recunoscut acest lucru: „Îmi fac griji

pentru ei toți, tot timpul. Este îngrozitor. Mă tot gândesc dacă le e bine și dacă nu cumva suferă“. Anna, vorbind mai reținut decât de obicei și ținându-și mâinile împreunate în față, pentru a-și păstra calmul, a descris modul în care se confrunta cu această problemă: „Am învățat să-mi spun că îngrijorarea nu ajută. Chiar nu pot controla lucrurile… și încerc să nu-mi fac griji… Încerc să nu o arăt…“ Dar a recunoscut că atunci când Ben era supărat sau Rebecca, nefericită, „eram o epavă pe interior. Mi-era rău fizic. Nu puteam să mănânc sau să dorm“. Simțea constant o anxietate stăruitoare.

Rebecca, menținându-și spatele într-o poziție foarte dreaptă, vădit interesată de această discuție, și-a dus mâna la bărbie și, după o clipă de cugetare, a recunoscut că și răspunsul ei la anxietate era similar cu cel al mamei sale. Încerca să își controleze anxietatea făcând liste, lucru pentru care mama ei o tachina. Încerca, de asemenea, să se schimbe: „Vreau să fiu utilă. Trebuie să mă detașez. Dacă nu aș avea un loc de muncă, aș fi foarte haotică. Vreau să le fiu de ajutor, dar nu vreau ca lucrul acesta să mă consume… Nu e ceva chiar ușor de făcut“.

Îngrijorarea lor se manifesta în moduri diferite: evitau să își spună unele lucruri, de teamă că ar putea genera o reacție cu un nivel foarte intens de îngrijorare; sau evitau să ceară ajutor, pentru că nu voiau să fie „o problemă“. Fiecare generație se supunea legii nescrise de a-și proteja părinții, de a se purta frumos și de a urma calea religioasă. Mi se părea că era nevoie să găsească un echilibru între nevoia de a fi deschiși unii cu ceilalți și a se sprijini reciproc cu iubire, și aceea de a recunoaște limitele pe care fiecare dintre ei le putea îndura.

Am vrut să înțeleg acest lucru într-un context mai larg. Cercetările gerontologului de familie dr. Amber Seidel, de la Penn State York, indică faptul că ne facem mai multe griji decât generațiile anterioare, mai ales în privința copiilor noștri ajunși la maturitate. Acest lucru se explică, probabil, prin faptul că în comparație cu generația părinților noștri, majoritatea dintre noi suntem mai apropiați de copiii noștri și mai implicați în viața lor: datorită smartphone-urilor, putem fi în permanență la curent cu cele mai neînsemnate ciudățenii din viața acestora, ceea ce poate alimenta o

spirală de anxietate. Există un adevăr în expresia „ce nu știi nu te poate răni“. Grijile sunt concentrate adesea pe evenimente viitoare în care ne închipuim urmări negative, amplificându-ne frica prin simpla închipuire a celor mai nefavorabile scenarii. Acest lucru poate avea la bază propriile noastre credințe despre îngrijorare: că ne poate proteja de lucrurile grave sau, în mod contrar, că ne va face rău.

Psihologul Paul Gilbert are o viziune interesantă asupra îngrijorării, dintr-o perspectivă evoluționistă. El descrie cum funcția pe care îngrijorarea o are în creierul nostru este aceea de a ne ajuta să facem față unor posibile amenințări și de a ne pregăti pentru evenimente viitoare (în termeni evolutivi, acestea ar fi pericolul de a rămâne fără hrană sau de a fi mâncat de un prădător). Sistemul de îngrijorare al creierului nostru funcționează defectuos, deoarece nu a evoluat încă suficient pentru a face față naturii amenințărilor și temerilor contemporane: s-ar putea să sfârșim prin a avea creierul comutat permanent la o stare de îngrijorare.

Mulți dintre noi recunosc această stare ridicată de alertă. Dar dezvoltarea unor obiceiuri bune poate ajuta la stabilizarea ei. Dr. Sarah Vohra, autoarea cărții The Mind Medic, spune că, pe lângă practicile de detensionare, cum sunt yoga sau meditația, ne putem gestiona grijile clasificându-le. Ne putem întreba: „Pot transforma această grijă într-o problemă, pe care o pot rezolva?“ De exemplu, dacă motivul meu de îngrijorare constă în faptul că nu știu dacă mâine avem o ședință la birou, pot întreba un coleg despre asta, rezolvând astfel problema.

Sau poate fi vorba despre o îngrijorare din categoria „drobului de sare“, care s-ar putea să nu se materializeze niciodată, dar care ne poate consuma complet și ne poate acapara întreaga zi, cum ar fi de exemplu grija cu privire la siguranța copiilor noștri. În astfel de cazuri, dr. Sarah Vohra ne sfătuiește să notăm această grijă și să o trecem pe lista „grijilor la ora fixă“. Ea propune să ne rezervăm „un interval pentru griji“ de treizeci de minute pe zi, la o oră fixă, în care putem verifica lista și putem fi cât dorim de îngrijorați. Iar dacă una dintre grijile de pe această listă apare în afara acestui interval, atunci trebuie să ne distragem atenția de la ea prin activități pozitive, cum ar fi conversația cu un prieten sau îndeplinirea unei anumite sarcini. În cele din urmă, atunci când ne aflăm în intervalul în care ne putem

îngrijora, trebuie să tăiem de pe listă grijile care nu ne mai preocupă, să rupem lista veche și s-o aruncăm, apoi pe o foaie nouă să notăm lucrurile care continuă să ne îngrijoreze, pentru sesiunea din ziua următoare. Sună complicat, dar exercițiul este simplu și, întrucât suntem ființe care creează obișnuințe, în curând ne vom da seama că putem părăsi automat stadiul de îngrijorare, devenind liberi să ne implicăm pe deplin în activitățile noastre zilnice. Speram să îi pot oferi Rebeccăi acest instrument util.

Pentru cea de-a doua și a treia generație a familiei Berger, grijile au apărut odată cu convingerea că, în comparație cu Kati, ei nu au „nimic de care să se îngrijoreze“, așa că nu ar trebui s-o facă. Mi s-a părut că această familie reușise să dea o dimensiune complicată grijilor care se formau uneori în cadrul ei. Motivul din spatele acestui lucru îl constituia frica din trecutul lui Kati, care luase forma îngrijorării și a nevoii constante de a căuta siguranță. Aceasta era o consecință a traumei. Deși nu atât de gravă, era totuși supărătoare.

Rebecca își dorea să afle cum ar putea găsi un echilibru între îngrijorare și o legătură autentică: să-i poată vorbi mamei sale deschis, să-i ceară sfatul și să mențină, în același timp, limitele de separație. Anna simțea însă că totul era sub control, că Rebecca nu trebuia să schimbe relația dintre ele. Dar fiica ei începuse un proces de creștere a conștientizării, pentru a modifica obiceiurile greșite și a renunța la cele care, pentru ea, în prezent, nu mai funcționau. A vorbi cu mine era o mică parte din preluarea frâurilor propriei vieți. Părea util să vorbească deschis despre asta cu o a treia persoană.

Rebecca obișnuia, de exemplu, să facă rezerve de alimente, o particularitate des întâlnită în cadrul multor familii, în mod special al celor care supraviețuiseră Holocaustului. Recent, își dăduse seama că avea tendința de a da o amploare catastrofală situațiilor în care unele lucruri mărunte mergeau prost, iar conștientizarea acestui fapt a ajutat-o să reexamineze realitatea scenariului pe care și-l derula în minte. De exemplu, atunci când rămânea fără ouă, recunoștea că nu a căzut cerul și că îi putea cere câteva unui vecin. Învățase o vorbă utilă de la Brené Brown, profesoară și realizatoare a podcastului cu același nume: „Străduiește-te să atingi excelența, dar nu încerca să atingi perfecțiunea“.

Anna a tachinat-o pe Rebecca spunând că uneori se purta ca și cum „tu ești supraviețuitoarea“. Semnificația celor spuse de ea m-a frapat abia după ședință, și anume că, probabil, Rebecca internalizase o traumă neexprimată de la bunica ei, dar nu-și dădea voie s-o exprime, deoarece Kati „nu se plângea niciodată“.

Privind acest lucru dintr-o perspectivă psihologică, am recurs la cunoștințele mele despre relațiile mamă–fiică. Nu neg prin acest lucru importanța taților, doar mi-am concentrat atenția asupra liniei materne. Știm din neuroștiință că partea din creier care mediază emoțiile este similară la mame și fiice. Legătura mamă–fiică este piatra de temelie a modului în care copilul își stabilește relații securizante și își dezvoltă stima de sine.

O fiică învață cel mai mult din ceea ce vede în comportamentul mamei sale decât din ceea ce aceasta îi spune. Dictonul „Să faci ce spun eu, nu ce fac eu“ nu poate fi mai greșit. În familia Berger, dragostea securizantă a fost transmisă de la mamă la fiică. Kati și Isaac și-au învățat copiii despre importanța relațiilor romantice și a întemeierii propriei familii. Kati își procesase trauma, dar aveam senzația că Anna și Rebecca purtau cu ele urme ale acesteia, deși credeau că nu ar trebui să o facă.

În mod evident, fusese nevoie de mulți ani pentru a învăța cum să aibă o relație de interdependență — înțelegând prin aceasta că erau apropiați, dar permiteau în același timp o distanță între ei — și am văzut că încă mai depun eforturi în acest sens. Știau că lipsa unei astfel de relații le poate bloca abilitatea de a forma o legătură cu un potențial partener.

Am aflat că Rebecca se căsătorise la o vârstă foarte fragedă, ceea ce însemna că se bazase prea mult pe părinții ei, chiar trimițându-i mamei sale în fiecare dimineață un mesaj cu planurile ei din ziua respectivă. Cu timpul, a mai slăbit legătura cu ea. Anna știa că acest lucru era sănătos, dar a recunoscut, cu o oarecare tristețe în glas: „S-ar putea să mă simt un pic exclusă când nu știu lucrurile mărunte din viața ei și să mă întreb de ce nu mi-a spus nimic despre ele“. Dar apoi s-a uitat la Rebecca și, cu un zâmbet mândru, a spus: „Să nu te schimbi“. Acesta a fost un moment minunat de

recunoaștere a dificultății cu care se poate menține un echilibru între apropierea și separarea dintre o mamă și fiica sa. Iar cheia, ca întotdeauna, este să purtăm conversații deschise și sincere.

Dina, care a venit la ședință împreună cu mama ei, Rebecca, se afla la începutul acestui proces de adaptare. Stăteau una lângă alta, Dina purtând o bentiță neagră latră care îi ținea părul la locul lui, cu un aer tânăr și ochi plini de viață. Deborda de energie. Își vedea mama în fiecare zi și îi povestea totul. Dar Rebecca, mai sensibilă și mai blândă în prezența fiicei sale, nu voia ca aceasta să-i repete obiceiurile și a întrebat-o: „Te simți presată de mine?“ A explicat că era hotărâtă să nu-și sufoce copiii.

Dina a râs și a înlăturat îngrijorarea mamei sale. „Chiar pot să vorbesc cu tine… Dacă o să simt vreo urmă de presiune, o să îți spun“. S-au întins una spre cealaltă și s-au îmbrățișat.

Toate femeile din familia Berger purtau cu ele o traumă: fragmente de suferință care trăiau în interiorul lor zilnic. Nu purtau niciodată haine în dungi, pentru că le aminteau de lagăr, iar atunci când treceau pe lângă un coș care scotea fum, se gândeau imediat la camerele de gazare. Se temeau de câini. Doar Dina, din a patra generație, era mai puțin afectată. Avea o voce ascuțită, râdea mult și își tachina mama, uneori nu era de acord cu ea, dar întotdeauna se întorcea spre ea cu afecțiune. Părea lipsită de povara frământărilor. În căutarea fericirii, Kati a păstrat mereu o mină pozitivă, care s-a întipărit puternic în generațiile următoare. Dina era produsul a două generații care trăiseră în vreme de pace. Teroarea trecutului era mai puțin intensă în interiorul ei. Concluzia mea a fost că pe măsură ce fiecare generație s-a simțit mai în siguranță, a crescut și nivelul încrederii lor în ceilalți.

În urma conversațiilor cu Dina mi-am dat seama că ea trăia într-o bulă care părea aproape neatinsă de trecerea timpului. La 25 de ani, se afla într-un mediu pe care celor de aceeași vârstă cu ea, care poate locuiau la doar câțiva kilometri distanță, le-ar fi fost dificil să-l înțeleagă.

Vorbea cu veselie, descriindu-și modul de viață — „Este tot ce știu“ — cu o acceptare totală. Se îmbrăca modest, nu purta niciodată pantaloni și, ca majoritatea tinerelor din comunitate, primise o educație până la vârsta de 18 ani. Puține dintre ele mergeau la facultate, pentru că, așa cum mi-a spus Dina, „deja aș fi fost bătrână să mă căsătoresc la 22 de ani, când media este de 19–20. Am avut un copil la 24 de ani, ceea ce e considerat târziu“.

După terminarea școlii, fetele merg la seminar în Israel timp de un an, apoi căsătoria lor este aranjată de o pețitoare. Cei doi parteneri se întâlnesc de patru sau cinci ori și, dacă se plac, se logodesc. Sigur că fiecare poate alege cu cine se căsătorește, cu condiția să nu rămână singuri prea mult timp. Există o presiune pentru a părea eligibilă din toate punctele de vedere: să fie atrăgătoare, pioasă și să provină dintr-o familie bună. Să se poarte urât, să se răzvrătească ar însemna o anatemă pentru aceste familii. Pe măsură ce timpul trece, opțiunile tinerelor care își caută soți potriviți se epuizează, astfel că presiunea crește. Odată căsătorite, rolul lor principal este acela de mamă (se speră) și, chiar dacă unele femei lucrează, locurile de muncă pe care acestea le ocupă sunt tot cele care se presupune că sunt potrivite exclusiv femeilor: moașă, asistentă medicală, asistent dentar. Puține femei din comunitatea evreiască ultraortodoxă au slujbe cu responsabilități mai mari.

În discursul său, Dina nu se opunea modului ei de viață. Îmi doream să descopăr din interiorul unei familii care aparținea acestei comunități acele elemente sau obiceiuri care, din exterior, pot părea restrictive. Am presupus, având în vedere istoria familiei Berger, că erau pregătite să renunțe la o mare parte din libertate pentru sentimentul de siguranță. Dar Dina nu vedea lucrurile așa. Asemenea celor din familia ei, se simțea recunoscătoare că era evreică, trăind în felul lor specific; am simțit chiar că îi părea puțin rău pentru mine, deoarece nu aveam parte de avantajele stilului lor de viață.

Familia Berger a avut curajul și generozitatea de a mă lăsa să intru în lumea sa și de a-mi permite accesul la o imagine atât de intimă a vieții lor de familie. Aceasta era o comunitate care intra în societatea contemporană atunci când aveau nevoie pentru a munci, dar membrii săi nu invitau

oameni ca mine să scormonească în psihicul familiei lor. De fapt, ca să fiu dreaptă, majoritatea oamenilor evită acest lucru — familia Berger cu atât mai mult. Viețile lor erau delimitate de geografia și obiceiurile comunității lor: niciun membru al familiei Berger nu mâncase vreodată într-un restaurant care nu era cușer.

Așa că pentru ei a fost ceva neobișnuit să stea de vorbă cu mine, un străin dintr-o cultură diferită. Deși știam că trebuie să le respect limitele, mi-a fost greu să nu încerc să le rezolv problemele. Însă ei nu aveau nevoie de ajutorul meu și am petrecut multe ore reflectând la acest fapt, adesea pe bicicletă, străduindu-mă să îl accept. Mi-a fost greu să nu-mi folosesc abilitățile — care îmi ofereau un rol și un scop — pentru a obține o conexiune cu acești oameni și a-i sprijini să își schimbe perspectiva sau să se elibereze de temeri vechi. Mi-am dat seama că acestea erau problemele mele de control pe care trebuia să le rezolv.

Singurul loc unde nu m-am putut abține să nu depășesc limita a fost în conversațiile legate de profesie. I-am spus Annei că, în opinia mea, îi lipsește o identitate individuală proprie — o identitate profesională. Putea să facă voluntariat sau să fie mentor — nu conta ce alegea, dar voiam să iasă din casă și să fie o altă versiune a ei. Am fost surprinsă că nu s-a apărat deloc, spunându-mi în schimb cu un zâmbet cald: „Și eu simt că lipsește o verigă. Trebuie să găsesc echilibrul potrivit, făcând ceva pentru mine“.

Mi-a plăcut să o aud recunoscând că avea nevoie de ceva pentru ea însăși. În mod similar, Dina, deși încă mai era mamă cu normă întreagă, declarase că nici ea nu ar exclude posibilitatea de a lucra în viitor.

Știu că, pentru mulți, a avea un loc de muncă nu reprezintă doar ceva în plus, o opțiune pentru a face niște bani în plus. Totuși, pentru familia Berger, era o alegere. Am vorbit deschis despre asta, pentru că sunt subiectivă: personal, munca m-a salvat de multe ori. Sunt de acord că în anumite perioade din viață munca poate fi amânată sau pusă în plan secundar și că rolurile de partener și de mamă au o valoare esențială, dar cred cu tărie că femeile au mult mai multe de oferit lumii și că este sănătos, deopotrivă pentru familii și femei, ca acestea să obțină prin muncă un scop

suplimentar, o nouă formă de sens și o stimă de sine. Pe de altă parte, familia Berger avea propria sa forță solidă: credința membrilor săi.

Părinții lui Kati fuseseră evrei pioși. Unchiul care o găzduise făcea parte din comunitatea ultraortodoxă. Kati a spus că înțelegea de ce alții și-au abandonat credința după ce „au văzut oameni arzând“, dar pentru ea aceasta fusese o modalitate de a-și continua relația cu propria familie. Obiceiurile religiei sale erau „formidabile“: ele rezistaseră și o ținuseră cu picioarele pe pământ, în timp ce atât de multe alte lucruri fuseseră distruse. Trecuse prin iadul de pe pământ, dar credința îi dăduse curajul și încrederea că există ceva mai presus de ea. Femeile din sinagoga la care mergea Kati veneau doar în zilele importante și de sărbători, dar „eu mă rog câte puțin ori de câte ori am nevoie“, a spus ea. Am zâmbit: Kati nu era genul care să exagereze.

Anna a explicat că între ele exista o diferență când venea vorba de credința lor, și anume în practica lor religioasă și în religia lor, care era mai mult o chestiune de apartenență: „Religia noastră este atât de cuprinzătoare; pentru noi este practic o entitate care trăiește și respiră. În fiecare vineri seara cântăm aceleași cântece, aceleași melodii, aceleași rugăciuni. Îmi dă sentimentul că fac parte dintr-o comunitate, dintr-o familie la scară mai mare, astfel încât nu mă simt niciodată singură. Oriunde m-aș afla în lume, pot să mă alătur unei comunități“.

Mi s-a părut fascinantă ideea că iudaismul este o entitate vie. Îmi plac ritualurile Bisericii și ale sinagogii, dar pentru mine sunt doar niște clădiri imobile, niște obiective pe care le vizitez, eu nu le percep ca pe o entitate vie. M-a făcut să mă gândesc la nivelurile de singurătate din Marea Britanie în prezent, așa cum arată Campania pentru a pune capăt singurătății (Campaign to End Loneliness): aceasta a constatat că una dintre douăzeci de persoane se simte „adesea sau întotdeauna“ singură, iar 45% dintre adulți se simt „ocazional, uneori sau adesea“ singuri. Puterea acelui sentiment de apartenență totală și încrederea absolută în capacitatea de conectare cu alți membri ai comunității evreiești au fost covârșitoare. Anna a continuat cu o voce puternică și cu o sclipire în ochi — își găsea refugiu

în a vorbi despre credința ei: „În ceea ce privește latura religioasă, când mă aflu într-o situație dificilă, mă întorc la psalmii mei. Ori de câte ori cineva nu se simte bine, mă duc imediat la psalmii mei. De când a început pandemia de coronavirus, cu toții am spus rugăciuni, ca o comunitate. Acesta este adevărul credinței noastre. Poate că nu îl simt în fiecare moment, dar el este acolo“.

Rebecca a vorbit cu și mai multă pasiune. „Dumnezeu este acolo, o prezență, un spirit. Când au loc tragedii sau chiar când se întâmplă lucruri triste, lucruri dificile, mă întreb cum poate cineva să meargă mai departe fără credință?

Dumnezeu știe ce va urma și ce este bine pentru noi. Așa că, indiferent de momentul în care ne aflăm, chiar dacă pare să fie unul foarte sumbru, incert sau înfricoșător, undeva există un plan mai presus de noi. Există un Dumnezeu care conduce lumea, fără ca noi să știm totul. Atunci când are loc o tragedie, avem capacitatea de a ne încredința lui Dumnezeu și de a spune: «Ai grijă de noi».“

Anna își privea fiica plină de mândrie și iubire, văzând cum aceasta exprima cu atâta convingere tot ce fusese educată să creadă. Rebecca a continuat: „Sper că nu voi ajunge niciodată în situația de a-mi fi testată cu adevărat credința, dar acestea sunt lucrurile pe care încerc să le păstrez în interior. Exact ce spune mama mea despre religie: avem o ordine, o anume predictibilitate în ceea ce privește anul care ne așteaptă. Știm ce luni sunt speciale, știm ce festivaluri. Astfel, noi dăm o structură anului nostru. Fiecare festival este diferit, cu locurile, cântecele și mâncărurile sale. Acest lucru are un caracter universal în comunitățile evreiești de pe întreaga planetă. Oriunde te-ai duce în lume, vei fi parte din ceva și vei aparține de ceva“.

Dina a reluat cuvintele mamei sale. Se ruga în fiecare dimineață și în diferite momente ale zilei, când copilul îi permitea. Ea considera că familia reprezintă o parte integrantă a identității fiecărui evreu și a continuității poporului iudaic, așa că familia era împletită cu religia. Cu toții aveau un sentiment profund de recunoștință pentru că erau evrei.

În mod interesant, mai multe studii de cercetare arată că există o corelație ridicată între cei care sunt credincioși și nivelurile mai ridicate ale stării de bine. Pentru tinerii adulți, precum Dina, faptul că fusese crescută într-o familie credincioasă reprezintă un factor de protecție în plus pentru sănătatea lor mentală. Nu cred că este posibil să dăm o valoare exactă practicii spirituale și credinței: acestea sunt elemente exclusiv individuale. Dar gândindu-mă la familia Berger, a fost evident că multe goluri dificile erau umplute de credința lor.

Trebuia să aflu în continuare în ce măsură prezența morții reprezenta fundalul vieții lor. Anna a explicat că în ziua de Sabat nu puteau folosi nici electricitate, nici mijloace de transport. Sabatul era întotdeauna liniștit. În copilărie, își petrecea după-amiezile cu frații ei, uitându-se la cutii întregi cu poze de familie. Acestea nu conțineau imagini fericite din timpul vacanțelor în familie, ci poze cu rude care muriseră și imagini cu roabe pline de cadavre din lagăre. Mi-a descris cum mai întâi se uitau la acele fotografii, pe care apoi le puneau deoparte și treceau la celelalte fotografii de familie.

Pentru membrii familiei Berger discuțiile despre moarte nu erau tabu, așa cum se întâmplă în multe familii. Anna ascultase cum tatăl ei și frații lui vorbeau despre locul lor de veci din Israel, planificând cine lângă cine va fi îngropat, ca și cum ar fi discutat planul de așezare la masa de cină. Kati se simțea în siguranță în Israel și era împăcată știind că va fi înmormântată acolo, alături de Isaac și de familia lui. Acest lucru era deosebit de emoționant în condițiile în care atât de mulți membri ai familiei lor nu fuseseră niciodată înmormântați sau nu aveau pietre funerare care să le marcheze existența. Isaac inscripționase numele membrilor apropiați ai familiei pe mormântul său, pentru a le oferi și lor un loc de veci. Am fost fascinată când mi-am dat seama că acest lucru nu era deprimant, așa cum mulți dintre noi ne-am imagina, ci dimpotrivă. Sentimentul de recunoștință pentru că trăiau, în timp ce acceptau și discutau deschis despre inevitabilitatea morții, le dădea viață și vitalitate.

M-am bucurat să știu că familia Berger găsise conversațiile noastre utile. Faptul că am fost martoră la perspectivele și la modurile lor de a fi le-a oferit o claritate mai mare asupra unor aspecte ale vieții lor, chiar și în moduri diferite. Concluzia mea sinceră că erau o familie care își făcea griji, dar care nu întruchipa o traumă secundară le-a adus un zâmbet de ușurare pe chipuri. Ei știau deja asta, dar este întotdeauna încurajator să auzi același lucru și de la altcineva. Din reflecțiile lor, cuvintele care mi-au rămas în minte sunt ale Annei: „Mi-au făcut plăcere ședințele noastre și m-am bucurat să vă cunosc și să vă împărtășesc gânduri și sentimente. Conversațiile noastre îmi lasă amintirea unei experiențe foarte cathartice, care mi-a adus familia laolaltă și mi-a oferit o înțelegere mai profundă a propriilor mei copii“.

Nu este interesant faptul că putem ajunge să ne cunoaștem mai bine propriii copii gândindu-ne la ei și vorbind despre ei, nu doar fiind împreună cu ei?

De asemenea, și ceea ce mi-a pus Rebecca mi-a rămas în minte: „Conversațiile pe care le-am avut împreună au fost pline de insight, stimulându-mi atât gândirea, cât și emoțiile, în timp ce am explorat istoria și dinamica familiei mele, pe care și acum, ca întotdeauna de altfel, le-am considerat știute și bine-cunoscute. În același timp, ele mi-au permis o reflectare mai profundă asupra unui teritoriu încă neexplorat, sporind totodată aprecierea pentru lucrurile pe care le-am știut dintotdeauna, dar pe care, poate, le-am luat ca atare, fără a le mai aprecia.

Pentru mine, acest aspect al folosirii timpului — pentru a explora teritorii necunoscute atât din interiorul nostru, cât și din cadrul familiilor noastre, ca o modalitate de a aprecia mai profund și de a căpăta o nouă înțelegere asupra lucrurilor știute dintotdeauna — a fost revelator. De multe ori nu vedem ceea ce este chiar în fața noastră până când nu ne îndreptăm atenția spre acel lucru într-un mod diferit.

Kati, reprezentanta supremă a matriarhatului, puternică prin liniștea și capacitatea ei profundă de a iubi și prin curajul ei de a supraviețui, era un exemplu greu de urmat. Această capacitate de a iubi era adevărata ei moștenire, transmisă din generație în generație. Împreună cu credința ei,

desigur. După cum a spus rabinul Jonathan Sacks: „Dacă ne gândim la Biblie, povestea noastră de fericire nu este primul lucru care ne vine în minte. Scriem lucrări despre suferință, angoasă postuniversitară, iar când toate acestea se încheie, sărbătorim… A fi evreu înseamnă să te lupți cu Dumnezeu și cu umanitatea și să învingi… Când se întâmplă ceva rău, nu voi renunța la acel lucru rău până când nu voi găsi binecuvântarea din el“.

Aceste cuvinte par să rezume pentru mine o atitudine față de viață care poate fi profund semnificativă. A trăi într-un mod pozitiv nu înseamnă a duce o viață lipsită de suferință, de anxietate sau dezordine, ci înseamnă a-L căuta pe Dumnezeu în toate și, în cele din urmă, a găsi modalități de a ne simți binecuvântați.

La câteva luni după ce am încheiat ședințele cu familia Berger, când reflectam la conceptele de identitate și familie, gândul mi-a fugit la ei. Mi-au pătruns și mi-au rămas în minte într-un mod care nu îmi era familiar. Încercam să-mi dau seama cât de diferiți suntem, aparținând fiecare unei credințe atât de profunde. În cele din urmă, am ajuns la concluzia că, deși la exterior viețile noastre păreau diferite, preocupările și greutățile noastre erau, în cele din urmă, universale: dragoste, familie, apartenență, supraviețuire, siguranță și rost.

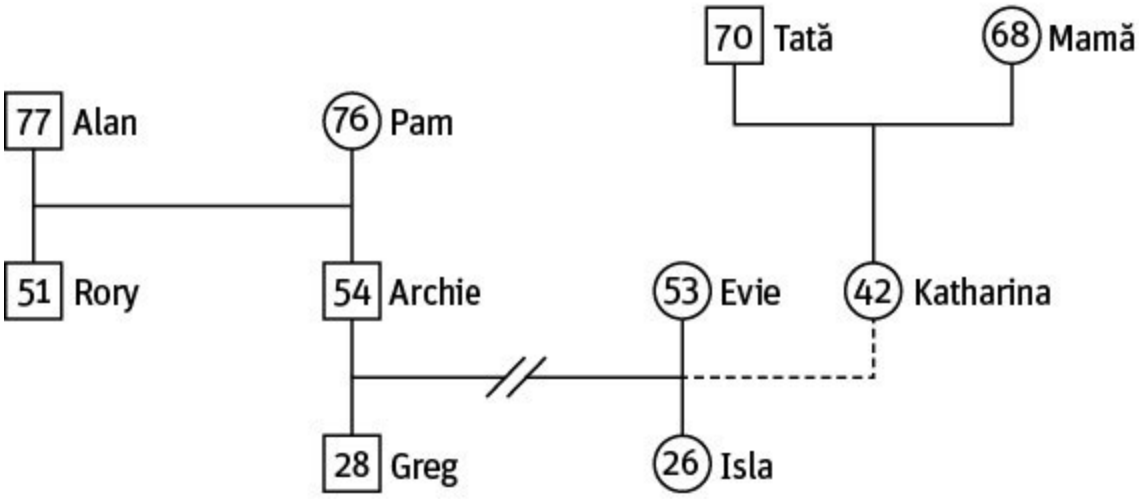
După ce am auzit povestea lui Kati, am început să caut dovezi ale traumei transgeneraționale, pentru a descoperi moduri în care ororile trecutului s-ar fi putut regăsi, ascunse, în familia ei. Însă, de fapt, am găsit altceva. Forțele care dețineau puterea cea mai mare în familia Berger erau altele: reziliența extraordinară a lui Kati, capacitatea ei în fața răului de a ierta și a iubi — toate acestea au făcut ca ea să fie prețuită de copiii și de nepoții ei. Le-a oferit o piatră de încercare pentru puterea, dragostea, recunoștința, credința și reziliența feminine.

Dar în același timp a adus cu sine și unele dificultăți. Membrii remarcabili ai unei familii reprezintă o provocare deosebită pentru generațiile următoare, care se pot simți inferiori. Aceștia pot judeca vulnerabilitățile lor umane, foarte normale de altfel, în raport cu standarde extrem de

ridicate. Putem spune că a fi descendentul lui Kati este similar cu a fi copilul oricărei celebrități sau oricărui individ de succes: politician, om de afaceri, star rock sau scriitor. Întotdeauna ești mai întâi copilul cuiva: fiul lui X sau fiica lui Y. Venerarea legendelor familiei poate duce la emoții reprimate, perfecționism, codependență și la o luptă constantă pentru crearea unei identități la fel de semnificative ca aceea pe care întreaga familie o venerează.

Înțelegând această dinamică, învățând să se privească pe ei înșiși cu mai multă compasiune, în propriul context și propriul timp, membrii familiei vor reuși să-și tempereze critica interioară, luându-și în același timp putere de la figurile legendare din familia lor: astfel ei oferă spațiu ca poveștile lor să fie conectate și totodată separate.

FAMILIA CRAIG ȘI BUTOWSKI



Familia Craig și Butowski

Cum să trăim sub iminența morții

Conceptualizare de caz

Archie Craig era un scoțian în vârstă de 54 de ani care locuia în zona muntoasă a Scoției împreună cu logodnica sa poloneză, Katharina, și fiul său Greg, în vârstă de 28 de ani. Isla, fiica lui de 26 de ani, locuia în Borders. Era divorțat de mama copiilor săi. Primul diagnostic de cancer al lui Archie fusese pus cu doisprezece ani în urmă, când i se extirpase un rinichi. Totul decursese bine timp de patru ani, dar apoi o radiografie de rutină a arătat că avea un cancer secundar în plămâni și în piept. Cu patru luni înainte de a începe terapia, primise vestea devastatoare că avea o tumoare la creier. Medicii îi mai dăduseră un an de trăit. Scopul muncii noastre împreună a fost acela de a-i sprijini pe el și familia sa în timp ce se confruntau cu această boală. Pe măsură ce trecea timpul, devenea tot mai clar că trebuia să ne întoarcem atenția asupra multor aspecte: faptul că fusese nevoit să taie legăturile cu părinții săi pentru a-și păstra sănătatea fizică și mentală; cumplitele efecte secundare ale radioterapiei, chimioterapiei și ale steroizilor. Întreaga familie se confrunta cu provocarea de a-i asigura cel mai bun trai posibil, în limitele restricțiilor impuse de pandemie, în timp ce își așteptau sfârșitul.

Am apelat la datele oferite de Cancer Research UK, pentru a înțelege mai bine contextual bolii lui Archie. Statisticile pot fi utile pentru a obține o perspectivă asupra unui anumit diagnostic, dar deseori stârnesc teamă sau furie atunci când noi suntem cei care primim vestea devastatoare. Aceste cifre mi-au arătat că Archie era mult prea tânăr pentru a avea o formă rară de cancer și pentru a fi și în fază terminală. Așa cum au spus în repetate rânduri atât el, cât și familia lui, deși știau că viața în general nu este dreaptă, de data aceasta nedreptatea era una deosebit de crudă.

• În Marea Britanie se înregistrează peste 166 000 de decese cauzate de cancer în fiecare an.

• La bărbații din Marea Britanie, cancerul de rinichi este a zecea cea mai frecventă cauză de deces, cu aproximativ 2 900 de decese în 2018.

• În fiecare an, mai mult de jumătate (54%) din totalul deceselor cauzate de cancer în Marea Britanie sunt înregistrate la persoanele cu vârste de 75 de ani și peste (2016–2018).

• Jumătate (50%) dintre persoanele diagnosticate cu cancer în Anglia și Țara Galilor supraviețuiesc bolii timp de zece ani sau mai mult (2010–2011).

Dacă fac un pas înapoi și-i trec în revistă pe clienții pe care i-am avut de-a lungul deceniilor, constant că, indiferent de perioada asupra căreia mă opresc, întotdeauna există un client a cărui situație îmi solicită cele mai profunde niveluri de compasiune și uneori de îngrijorare. De data aceasta Archie Craig este acel client.

*

Îl priveam pe Archie prin sticla ecranului; pielea lui avea o paloare foarte luminoasă, iar capul și sprâncenele îi erau complet lipsite de păr. Purta ochelari cu rame groase, care păreau puțin prea mari pentru el. Mi-a luat câteva minute să observ că Archie nu se mișca. Era în pat, sprijinit cu spatele drept de tăblie, îmbrăcat într-o cămașă elegantă cu guler; cuvintele sale nu erau însoțite de nicio gesticulație, nici de vreo mișcare a ochilor. Era ca și cum ar fi trebuit să-și conserve fiecare moleculă de energie pentru a vorbi. Primele cuvinte pe care Archie mi le-a adresat au fost: „Cancerul întoarce totul pe dos, transformă albul în negru. Cancerul este un hoț. Îți fură părți din corp“.

Așa este.

Archie avea 54 de ani și fusese diagnosticat cu cancer la rinichi la scurt timp după ce trecuse de vârsta de 40 de ani. În urma unei operații de succes îi fusese extirpat un rinichi și vreme de patru ani trăise fără cancer. Părea că va intra în cel de-al cincilea an — cel mai important — în care cancerul era mai puțin probabil să revină. Dar apoi, în mod crud, a aflat că are un cancer secundar și, în urmă cu puțin timp, după ce acuzase dureri de cap, o tomografie i-a dat vestea devastatoare că are o tumoare pe creier, pentru care medicul l-a informat că nu există tratament. I-ar putea oferi câteva luni în plus prin diverse tratamente, dar speranța de viață era doar de un an.

Nu încape îndoială că Archie era persoana cea mai afectată, dar în mod inevitabil boala sa avea un impact negativ asupra tuturor celor din familie.

Un studiu din 2013 al National Center for Biotechnology Information Golics et al. (2013) arată că, într-o familie unde o persoană suferă de o boală cronică, 92% dintre membrii familiei intervievate sunt afectați emoțional de boala pacientului, simțind îngrijorare (35%), frustrare (27%), furie (25%) și vinovăție (14%). Acesta este un amestec de emoții care clocotesc în spatele aparenței exterioare. Sunt emoțiile durerii și un răspuns natural la boală. Știam că nu puteam să reduc din intensitatea situației în care se aflau sau să îi scap de ea, dar speram sincer că le pot fi un sprijin. Aici nu era vorba despre o relație terapeutică în care să se producă

schimbări uriașe de înțelegere, ci una în care mai degrabă să se asigure un echilibru emoțional membrilor familiei, astfel încât să poată gestiona avalanșa continuă de dificultăți cu care se confruntau. Dacă va fi necesar, aș putea chiar să le sugerez lucrurile pe care să le facă și să le spună, pentru a-i proteja împotriva unor eventuale regrete.

Eram o prezență din afara familiei lor, față de care puteau fi complet deschiși, pe care nu trebuiau să o protejeze, în privința căreia nu trebuiau să își facă griji, și aveam încredere că acest lucru — în esență mărunt, dar de mare valoare — va fi benefic pentru ei. Niciodată nu am subestimat importanța faptului de a fi ascultat cu adevărat: acesta reprezenta o resursă valoroasă pe care voiam să le-o ofer.

În plus, Archie a apreciat oportunitatea de a fi inclus în cartea mea, spunându-mi: „Experiența mea trebuie să fie utilă pentru cineva“. Poate știind că povestea lui va fi acolo, în lume, îi aducea o anumită consolare.

Terapia noastră urma să se concentreze în jurul lui Archie, căruia adesea i se alătura logodnica lui, Katharina. Greg era biolog și locuia cu Archie. Isla, angajată esențială a Serviciului Național de Sănătate (NHS), locuia la câteva ore distanță. Am decis împreună cu Greg și Isla să ne întâlnim separat, pentru că ar putea fi copleșitor pentru Archie să fie martor la suferința lor colectivă. El va avea acces la lucrurile pe care aceștia le gândesc și simt, prin studiul de caz, pe care îl va putea citi în propriul său ritm.

Când am auzit cuvintele: „Cancerul a revenit, acum este în plămâni și în piept“, am simțit cum devin tot mai anxioasă. Din cauza istoriei marcate de cancer din propria mea familie, aceasta nu este o zonă neutră pentru mine. Din acest punct de vedere aleg să trăiesc în negare. Nu consider că ar fi o alegere bună să renunț la apărări, dar primejdia revenirii cancerului nu este niciodată departe. Au trecut doi ani de când o persoană din familia mea a avut cancer și mă simt suficient de rezistentă pentru a lucra din nou cu pacienți afectați de această boală.

Este o latură a muncii mele plină de intensitate, dar și de semnificație, care consider că îmi aduce multiple recompense. Speram că propria mea experiență mă va ajuta să o înțeleg mai bine pe cea a acestei familii. Eram însă conștientă și de cealaltă parte a monedei: aveam nevoie de o supervizare suplimentară pentru a mă asigura că întreaga mea atenție se va concentra pe satisfacerea nevoilor fiecăruia dintre acești pacienți: relația noastră terapeutică era menită să-i ajute pe ei, iar treaba mea era să rămân puternică din punct de vedere psihologic pentru a-i putea sprijini. Nu eu eram subiectul aici.

Am ales să menționez aceste detalii deoarece cred că este important să știm că și terapeuții au propria lor istorie de pierderi, răni, greșeli, defecte și, probabil, factori declanșatori. Mi se spune adesea: „Pentru un terapeut, ești foarte supărată…“, ca și cum a fi terapeut înseamnă că ar trebui să am puteri magice pentru a gestiona viața cu calm, dragoste și pace. Măcar de-ar fi așa. Dar nu este! Am propriul meu travaliu pe care trebuie să îl realizez permanent, pentru a putea fi iubitoare, conectată, curioasă și deschisă, iar acesta va include și eșecuri, prăbușiri și neputințe.

În perioada crucială care a urmat diagnosticării cu boala terminală, familia a fost pentru Archie, ca pentru oricine, de altfel, aflat în situația lui, o sursă de sprijin, iubire și conexiune — elementele-cheie care l-au ajutat să îndure chinul acestei boli. Complexitatea constă în faptul că fiecare persoană dintr-o familie va avea propriile reacții și modalități unice de coping, care, la rândul lor, îi vor afecta pe cei din jur.

Suferința începe în momentul diagnosticării. Fiecare nou diagnostic aduce cu sine un nou val de emoții, toate din spectrul durerii: șoc, tristețe, anxietate, furie, teamă sau chiar deznădejde. Atunci când fiecare membru al familiei se confruntă cu aceste sentimente, poate fi copleșitor. Veștile proaste ne activează sistemul nervos simpatic și declanșează un răspuns care pregătește corpul să intre în stare de alertă. Ne afectăm unii pe ceilalți în mod inevitabil și profund, pentru că emoțiile noastre sunt contagioase. Prin capacitatea membrilor familiei de a menține o comunicare sinceră și deschisă între ei, numind și exprimând sentimentele pe care le au, discutând

despre temerile și chiar despre speranțele lor, ei își asigură o stabilitate cât mai mare într-o perioadă extrem de turbulentă.

Acest lucru înseamnă și că fiecare individ din cadrul sistemului familial trebuie să își asume responsabilitatea pentru comportamentul lui: să fie sensibil la nevoile celorlalți, să colaboreze, să își recunoască și să-și adapteze propriile reacții atunci când acestea au un impact negativ asupra celor din jur. Părinții lui Archie nu au fost în măsură să facă acest lucru.

În prima noastră ședință am aflat de la Archie că „părinții mei sunt în viață, dar nu vorbesc cu ei… Este dureros, dar mama mea spune niște lucruri extrem de ciudate, nu numai mie, ci și logodnicei și copiilor mei. Picătura care a umplut paharul a fost comentariul pe care i l-a adresat Katharinei atunci când a aflat vestea devastatoare că acum cancerul mi-a ajuns la creier: «Archie a fost dintotdeauna un copil dificil. Mi-a dat bătăi de cap toată copilăria lui…» A continuat timp de aproximativ douăzeci de minute și a încheiat spunând: «Bolnavilor de cancer le face plăcere să meargă în centrele de îngrijire paliativă»“.

Observându-l cum strângea din pumni în timp ce vorbea, mi-am imaginat că, dacă ar fi avut mai multă energie, și-ar fi exprimat furia printr-un gest mult mai sugestiv. Șocul pe care l-am avut la auzul cuvintelor total lipsite de sensibilitate ale mamei sale s-a simțit ca un curent în stomac.

Archie a continuat: „Când am auzit asta prima dată, am fost revoltat. Eu am o leziune cerebrală semnificativă. N-am voie să mă supăr sau să mă enervez, pentru că prezint un risc ridicat de accident vascular cerebral sau de convulsii. Nu mă puteam expune la acest pericol. A trebuit să tai orice legătură cu ei“.

Katharina mi-a spus mai târziu că lui Archie îi luase două luni să-și revină după rana provocată de spusele mamei sale. Încă mai puteam vedea durerea din privirea lui, în timp ce dădea din cap cu tristețe. „Da, am avut nevoie de mult timp să rezolv problema asta. Mă blocasem în durere. Mi-a luat ceva timp să realizez că aveam de ales. Puteam fi adolescentul rănit, aflat la mila

capriciilor mamei sale, sau puteam fi cel de acum, un adult de 54 de ani care nu mai are nevoie de mama lui și care încă mai este afectat de cuvintele ei, dar nu la un nivel atât de intens. Trebuie să accept că asta e situația.“

I-am spus că există o diferență profundă între el și mama lui. El se bucura de insight-ul, empatia și autocompasiunea necesare pentru a-și putea schimba perspectiva. Dar și acest lucru avea prețul său: amintirile legate de mama lui erau în majoritatea cazurilor însoțite de gânduri care sunau așa: „Ar fi putut să-mi spună și mie ceva mai plin de compasiune… Dintre nevoia de compasiune și nevoia de răzbunare, ea a ales răzbunarea“. În ciuda defectelor și chiar a cruzimii părinților săi, Archie era foarte afectat de faptul că nu îi putea vedea. Erau în continuare părinții lui, îi iubea și le simțea lipsa, dar știa că trebuie să păstreze distanța. Aceasta a fost o povară pe care mi-aș fi dorit să nu fie nevoit să o poarte.

Pe măsură ce am început să-l cunosc pe Archie de-a lungul câtorva săptămâni, semnificația disfuncționalității familiei sale biologice devenea din ce în ce mai clară. Nu trecea o ședință fără să vorbească despre mama sa, în mod special, și ocazional despre tatăl său. Învățase modalități de a face față trecutului, dar asta nu însemna că îl putea uita. La fel ca pentru noi toți, rănile provocate de părinți sunt adânci: putem învăța să trăim cu ele, dar, din păcate, nu le putem face să dispară. Atunci când vorbea despre mama lui, adesea îi imita vocea pe un ton care, în cel mai bun caz, era batjocoritor și, în cel mai rău — amenințător.

Archie înțelegea motivul firii mamei sale. Fusese abuzată în copilărie de tatăl ei și nu reușise să treacă peste această traumă. Emoțiile intensificate ale traumei neprocesate se manifestau zilnic în viața ei. Ea cerea în mod constant atenție, de obicei prin exagerarea bolii: dureri de spate, diabet sau miniaccidente vasculare cerebrale. Archie a spus: „Toată compasiunea trebuia îndreptată spre ea. Făcea o dramă din orice“. Anula fără scrupule suferința celorlalți, punând-o pe a ei pe primul loc — chiar și cu diagnosticul de cancer terminal al fiului ei făcuse același lucru. În ceea ce-l privește pe tatăl lui Archie, deși părinții lui aveau niște „certuri foarte aprinse“, acesta era, în principiu, controlat de soția sa. Când Archie vorbea,

îi vedeam în privire și îi auzeam în tonul vocii claritatea înțelegerii sale și rana pe care o purta cu el.

Mi-a rezumat mediul în care crescuse: „N-a existat niciun fel de hrană afectivă, nicio grijă părintească. Cred că a existat dragoste, dar nu și tandrețe“.

Pentru a adăuga încă o serie de complicații situației lui familiale, părinții săi fuseseră crescuți ca Martori ai lui Iehova, pe care Archie o considera o sectă. Asta însemna că trăiseră într-o casă extrem de dogmatică, cu reguli fixe. Nimănui nu îi era permis să pună întrebări sau să fie în vreun fel propria sa persoană. Pentru Archie — și, aș adăuga eu, pentru orice copil crescut într-un regim atât de strict — sentimentul de a fi apreciat doar în funcție de comportamentul său poate să ducă cel puțin la anxietate și lipsă de încredere în sine. Acest lucru l-a afectat pe Archie în fiecare aspect al vieții sale, până când a făcut terapie. Până atunci, percepția lui despre sine și despre lumea în care trăia era aceea că fie el, fie altcineva era de vină — o abordare rigidă și punitivă a experiențelor zilnice, pe un fond constant de teamă. Rezultatul trist al acestui lucru a fost acela că a influențat modul în care Archie și-a crescut și educat copiii, iar aceștia se confruntau acum cu consecințele.

O colegă amabilă, Mary Russell, mi-a trimis lucrarea ei intitulată Totalist Recruitment Warning Signs (Semne de avertizare pentru recrutarea totalitaristă), despre semnalele de alarmă la care trebuie să fim atenți atunci când căutăm să identificăm un cult. Toate se potriveau cu lucrurile pe care le-a spus Archie când a descris lumea Martorilor lui Iehova. Lucrarea colegei mele evidențiază modul în care membrii acesteia sunt izolați de prietenii apropiați, nimeni nu poate pune la îndoială statu-quoul, iar regulile impuse de organizație și de comunitate sunt văzute ca fiind singurul răspuns la toate problemele.

Una dintre lecțiile pe care le-am învățat de-a lungul anilor a fost să recunosc faptul că foarte puține lucruri în viață sunt albe sau negre, bune sau rele. Nevoia de control se bazează pe frică și este adesea sursa celor

mai aprige dispute între indivizi și familiile lor. Atunci când o persoană sau o organizație crede în dreptatea sa absolută, prima mea întrebare este: Care este lucrul de care se teme? Care este riscul pe care ei îl văd în permiterea mai multor puncte de vedere sau a unei libertăți mai mari? Răspunsurile la aceste întrebări reprezintă baza modului în care putem merge mai departe.

Archie renunțase la calitatea de membru al Martorilor lui Iehova la 28 de ani, dar mesajele și răspunsul său reflex la viață încă erau codificate de această credință. Abia după ce i s-a destrămat căsnicia și afacerea sa a dat faliment, apoi la 40 de ani a avut o cădere nervoasă, terapia l-a învățat ceea ce el a descris ca fiind „un nou sistem de operare". „Am luat decizii mai bune."

În multe dintre ședințele noastre, când Archie vorbea despre terapeutul său Nigel G, îi rostea cu mândrie numele complet, ceea ce m-a făcut să cred că o terapie eficace continuă încă mult timp după ce s-a încheiat. În orice situație dificilă s-ar fi aflat, vocea lui Nigel îi venea frecvent în minte lui Archie și îl ajuta. Mi-a spus: „El m-a învățat că emoțiile mele acționează mai repede decât gândurile și că trăiam reacționând. Am învățat să fiu atent la semnalele din interiorul meu și să le identific. De exemplu, simt lucrul ăsta, da, îl simt, dar, dacă aș reacționa în funcție de el, s-ar putea să nu iasă ceva de mare folos. Care ar fi reacția corectă? Să mă opresc. Să mă gândesc la reacția mea înainte de a acționa. Obișnuiam să mă enervez foarte tare. Acum o iau mai încet. Sunt mai răbdător… Iau decizii mult, mult mai bune… cum ar fi întâlnirea cu Katharina. Dacă s-ar fi produs cu câțiva ani înainte, nu aș fi riscat să iau ceea ce s-a dovedit a fi o decizie foarte, foarte, foarte, foarte [zâmbind în timp ce repeta «foarte»] bună, și nu i-aș fi format numărul".

În timp ce vorbea, îmi venea să strig: „Da! Nu este niciodată prea târziu să îți schimbi viața. Tiparele negative nu sunt bătute în cuie. Ne putem schimba". Dar Archie se afla în fluxul de căldură și de conectare cu logodnica sa: nu era momentul ca eu să laud valoarea terapiei.

Katharina i s-a alăturat lui Archie, așa cum făcea adesea, stând lângă el pe pat, mângâindu-l pe braț. Și ea avea o piele palidă, un păr blond, lucios și ochi castanii. Era înaltă, îmbrăcată elegant, potrivit pentru postul ei de director de comunicare, într-o ținută croită pe trup, și avea o prezență puternică.

S-au însuflețit amintindu-și prima întâlnire și începutul relației, când Katharina fusese în vizită în Scoția. Îmi place să ascult astfel de povești. Se întrerupeau unul pe celălalt, chicoteau și erau plini de energie. La prima lor întâlnire Katharina a întârziat, iar Archie era într-o dispoziție proastă, dar până la finalul serii îi luase numărul de telefon și chiar o sărutase. Remarcabil. Au continuat să se întâlnească pe Skype, să își trimită mesaje și foarte curând au devenit un cuplu, în ciuda faptului că trăiau în țări diferite. Au ajuns să se cunoască și să se iubească online, întâlnindu-se cât de des puteau. După doi ani, Katharina s-a mutat în Scoția.

Am observat din nou că amintirile frumoase trăiesc în noi la fel de puternic precum cele rele și, alegând să ne concentrăm asupra lor, ne putem influența și schimba starea de spirit și atitudinea față de viață. Archie suferea în permanență de dureri fizice, știind că viața lui era limitată, dar când a întâlnit-o pe Katharina a fost ca și cum toate acestea au dispărut, iar el a fost readus la viață. Iubirea nu ne poate vindeca, dar face o treabă al naibii de bună în a ne permite să trăim pe deplin, indiferent cât de rău suferim.

Archie s-a întors spre ea. „Niciodată nu am fost atât de fericit și mulțumit ca acum. Katharina este o femeie specială. Mă întreb de ce a rămas alături de mine.“

Katharina a râs. „Ne iubim cu adevărat. Suntem fericiți. Relația noastră îmi dă energie pentru fiecare zi, n-aș renunța la ea pentru nimic în lume. Nu trebuie să apar ca altcineva, pot să fiu eu însămi și să mă bucur de atenția lui. Este la fel de nebun ca întotdeauna. Mă iubește. Este groaznic să îl văd suferind și să nu pot face nimic în privința asta.“

În timp ce vorbea, mă gândeam că iubirea ne dă puterea de a dezvălui cine suntem cu adevărat sub măștile pe care le purtăm și ne permite să oferim și

să primim iubire pe deplin. În mod emoționant, pentru Katharina, sursa de unde izvora cea mai mare iubire era aceeași de unde izvora și cea mai mare durere: agonia de a nu-i putea alina suferința celui pe care îl iubea.

Archie i-a reamintit: „Am tot ce-mi trebuie, și chiar mai mult. Mă simt fericit și împăcat în timpul care mi-a mai rămas. Nu am nevoie de supărări și răutăți [referindu-se la mama sa]“. Apoi, pe un ton resemnat, a spus: „Avem nevoie de un miracol“.

Mi-am dat seama că unul dintre obiectivele mele în ceea ce o privește pe Katharina va fi acela de a o ajuta să recunoască valoarea și importanța iubirii ei, nu s-o respingă pentru că nu avea puterea de a-l vindeca.

Relația plină de iubire pe care Archie o avea cu Katharina i-a oferit acestuia resursele necesare pentru a suporta durerea bolii sale și chiar i-a adus o strălucire în plus în privire. A spus în repetate rânduri că nu a fost niciodată mai fericit, ceea ce afirma valoarea și sensul vieții pe care o avea acum. Archie se bucurase de cariera lui, dar știa, în fața morții sale, că barometrul său de fericire depindea de dragostea și de starea de bine a celor dragi.

La fel ca și în cazul mesajului existențial al lui Victor Frankl, „omului i se poate lua totul, mai puțin un lucru: ultima dintre libertățile umane, respectiv aceea de a-şi alege propria atitudine într-un anumit set de împrejurări date, de a-şi alege propriul mod de a fi“[12], Archie își dăduse singur putere în propria viață, chiar și atunci când suferea profund. Nucleul rezilienței sale era dragostea dintre el, Katharina și copiii săi. Cred că este absolut imposibil să gestionezi aceste experiențe copleșitoare fără dragostea celorlalți.

În timp ce mă gândeam la Archie și la nevoia lui de a se proteja de reacțiile negative ale părinților săi, îmi răsuna în minte ecoul cuvintelor pe care mi le-a spus cu privire la faptul că nu se mai vede cu ei: „Mă cam urăsc pentru asta“. Tragedia abuzului pe care mama lui Archie îl suferise în copilărie și a slăbiciunii tatălui său se transmitea de la o generație la alta. Archie a exprimat-o perfect: „Nu pot să nu le reproșez părinților mei că și-au vărsat

problemele asupra noastră. Normal că au dreptul să simtă ce vor față de propriile experiențe din trecut, dar nu e drept să verse toate aceste sentimente asupra noastră“.

Boala lui Archie i-a determinat pe părinții săi să se împiedice și mai tare în apărările și obiceiurile lor instinctive de a face față dificultăților. Mama lui și-a îndreptat toată atenția asupra ei, iar tatăl lui s-a închis în sine. Ambele tipuri de apărări i-au împiedicat să-și sprijine fiul… pe care cel mai probabil îl iubeau cu adevărat. Suferința la care am fost martoră prin această lipsă de conștientizare și punere în act a tiparelor familiale este imensă.

Archie însă depusese eforturile pentru a schimba aceste tipare. El a recunoscut că „în prima căsnicie am repetat practic cu copiii mei tot ce trăisem eu în propria mea copilărie. Dar când am început să merg la Nigel [terapeutul său], am modificat acest tipar. Le-am cerut scuze copiilor mei. Le-am spus: «Nu mi-am dat seama cât de rău am fost și vreau să schimb asta. Vreau să știți că, dacă ceva nu este în regulă, probabil că nu este vina voastră, ci a mea. Voi erați doar niște copii. Eu eram adultul responsabil»“. Această conversație i-a reconfigurat complet relația cu copiii. Acum erau extrem de apropiați și se înțelegeau bine.

Acest exemplu nu este un îndemn la terapie pentru toată lumea, deși tuturor le-ar putea fi benefică! Este un îndemn la recunoașterea — atât de către adulți, cât și de către tineri — a faptului că familiile funcționale sunt conduse de părinți funcționali. Mi-ar plăcea ca părinții să se analizeze pe ei înșiși și să recunoască impactul comportamentului lor, să își asume responsabilitatea pentru acesta și să îl modifice, dacă este necesar. A ne cere iertare la fel de sincer și de profund ca Archie poate ajuta mult la vindecarea rănilor din trecut.

Archie putea să-și exprime sentimentele, să-și conștientizeze gândurile și să aibă insight asupra propriei sale stări emoționale, făcând în același timp și saltul imaginativ pentru a lua în considerare și ce simte cealaltă persoană. Acest lucru mi-a amintit de completarea importantă pe care renumitul psihanalist și psiholog, profesorul Peter Fonagy, și colegii săi au

adus-o teoriilor privind dezvoltarea umană. Este cunoscută sub denumirea de „mentalizare“.

Fonagy afirmă că abilitatea unui individ de „a interpreta propriul comportament și al celorlalți prin atribuirea de stări mentale“ — a fi capabil să numești dispoziția ta și a altcuiva — este semnificativă în construirea unor relații securizante. Odată ce Archie a învățat cum să facă acest lucru, el a putut răspunde celorlalți într-un mod mai calm, mai empatic și mai atent. Ca urmare, relațiile sale au înflorit. A fost oarecum miraculos pentru mine să fiu martoră la impactul acestui lucru. Așa cum Archie a spus cu emoție: „După munca mea cu Nigel, în familia mea este armonie, suntem uniți. Asta oferă multă putere“. L-am aplaudat în tăcere pe Nigel: ce treabă extraordinară făcuseră împreună. Îi schimbase literalmente viața.

Capacitatea lui Archie de a se concentra pe orice altceva în afară de cotidian era limitată. Nu am auzit nimic despre munca lui. Fusese nevoit să se oprească din activitatea profesională în urmă cu optsprezece luni. Știam că îi plăceau golful, fotbalul și mașina pe care o avea. Îi părea rău că nu mai putea să conducă: acest lucru reprezenta lipsa cât se poate de reală a libertății și mobilității sale.

Singura altă persoană importantă despre care a vorbit era fratele său mai mic, Rory. În mod evident, îl iubea, dar a spus: „Uneori poate fi puțin ciudat. Până la urmă, a primit aceleași instrumente de parentaj ca și mine. Când am fost diagnosticat, Rory a spus că va fi acolo pentru mine. M-a emoționat și i-am mărturisit cât de trist eram. În câteva minute mi-a spus: «Încetează, îți faci rău singur». Așa vorbea mama mea. Amândoi știam că ce voia să spună de fapt era «nu contează ce se întâmplă, hai să ne prefacem că totul este în regulă». Când a spus că va fi alături de mine, de fapt habar n-avea cum să facă asta. Când eram foarte bolnav pe patul de spital din cauza tumorii pe creier, mi-a spus: «Ai avut un punct de cotitură». Un punct de cotitură! A fost mai mult decât punct de cotitură. Cu Rory tot timpul trebuie să mă adaptez mental. Trebuie să traduc cuvintele pe care le spune

în cuvintele pe care vrea de fapt să le spună, pentru că sunt sigur că intențiile lui sunt bune. Fac concesii, dar e obositor“.

În ședințele ulterioare, Archie l-a menționat pe fratele său în moduri similare și a devenit clar că dorea să păstreze relația pe care o aveau. Legătura lor era semnificativă pentru el: nu voia să se îndepărteze de Rory. Dar trebuia să măsoare atent frecvența cu care se întâlnea cu acesta, fiindcă avea nevoie de multă forță mentală pentru a-și putea păstra calmul.

Am reflectat asupra faptului că relațiile dintre frați pot însemna în egală măsură un sprijin profund și o mare sursă de suferință. Acele dinamici timpurii sunt intrinsec înscrise în noi: ele pot trece prin mecanismele de stabilizare nou-dobândite și pot redeschide răni primare. În cazul lui Archie, ecoul cuvintelor mamei sale, exprimate de Rory, a fost cel care, la interior, a readus la viață copilăria sa disfuncțională și l-a transportat înapoi într-o stare familiară și veche de teamă. A avut nevoie de multă energie pentru a reuși să acceseze modul său actual de a fi, mai calm. Acest fapt însemna că nu putea gestiona decât interacțiuni foarte scurte.

La începutul unei ședințe, când am întrebat fără să fiu atentă: „Ce mai faci?“ Archie mi-a reamintit cu blândețe de insensibilitatea mea. „Aceasta este o întrebare dificilă, la care am doar un răspuns complicat.“ Ar fi trebuit să fiu mai atentă. De câte ori nu mi-au spus prietenii și clienții că oamenii îi întreabă: „Ce mai faci?“ și lor le vine să urle: „Ce naiba crezi că fac, având în vedere…?“

L-am întrebat pe Archie dacă există o întrebare mai bună, amintindu-mi de sugestia lui Sheryl Sandberg de a ne întreba clienții: „Cum vă simțiți astăzi?“

El a spus: „Nu cred că oamenii vor cu adevărat să audă răspunsul la o astfel de întrebare. Ei vor să audă că ești bine, ca să nu fie nevoie de prea mult efort din partea lor. Am observat că oamenii tind să păstreze distanța.

Rețeaua mea socială s-a micșorat. Dar ei nu fac asta în mod deliberat, pur și simplu se simt neajutorați… Dacă mă întreabă ce mai fac, am tendința de a vorbi pe lângă subiect“.

Am fost mișcată de adevărul cuvintelor sale și de gradul înalt de izolare la care poate duce suferința. I-am spus că vreau să știu cu adevărat ce mai face.

A tras adânc aer în piept, rămânând nemișcat ca de fiecare dată. „Mă simt ca un bătrân. Ca un bătrân de 80 de ani. Îmi vine să urlu în fiecare zi. Când cobor scările, durerea este îngrozitoare. Nu vreau să mă concentrez asupra ei. E din cauza tratamentului. Chimioterapia, steroizii și radioterapia. Medicii mi-au spus că efectele secundare vor dura puțin timp, dar nu se termină niciodată… Chiar și cu Katharina mă simt un pic singur…“
A încheiat lăsând capul în jos, cu lacrimi în ochi și obrajii înroșiți.

I-am spus că îi puteam citi suferința pe chip. A mai plâns puțin, și-a suflat nasul și mi-a răspuns: „Ar trebui să plecăm în vacanță. Am planificat-o pentru august, dar e prea departe ca să ne mai gândim la ea. Îmi cronometrez timpul pe care îl mai am, ceea ce nu este un sentiment plăcut — nimeni nu vrea să te audă vorbind despre așa ceva. Chiar și atunci când nu vorbesc despre lucrul ăsta, mă gândesc tot timpul la el… Sunt nervos din cauza acestei situații, sunt nervos că am cancer. Știu că nu sunt singurul, sunt și alți oameni care suferă mai mult, dar tot sunt nervos“.

Am fost mișcată de deschiderea lui față de mine și am simțit că cel puțin putea da glas acelui strigăt: pe mine nu trebuia să mă protejeze. Am știut că aceasta era o modalitate de coping sănătoasă, foarte diferită de simplitatea gândirii pozitive. Aceasta îi oferă individului libertatea de a-și exprima îngrijorările, temerile și durerea, păstrându-și în același timp și speranța.

La fiecare dintre ședințele noastre, Archie petrecea un timp destul de scurt, dar important enumerându-și simptomele cu vocea sa obișnuită, prozaică: durerea de cap, dificultatea groaznică de a mânca, greața, diareea, efortul fizic de a se ridica, epuizarea permanentă și debilitantă, durerea de la

nivelul gurii, pierderea gustului. „Am fost supus tuturor tratamentelor malefice cunoscute de omenire.“ Singura ușurare era faptul că dormea bine în „cel mai confortabil pat de pe planetă“. Slavă Domnului pentru asta!

Apoi, de regulă, alegea să își mute atenția pe altceva: „Eu nu pot să mă împac cu ideea, pot să o accept. Știu care e situația și mă conformez. În ciuda tuturor lucrurilor prin care trec, suntem fericiți, eu sunt fericit. E nevoie de mult efort pentru asta, dar merită. Chiar dacă nu mai am mult de trăit, există ceva în mine care mă face să fiu bine. O să fac ce trebuie. Accept că boala va veni, dar nu sunt pregătit să mă las copleșit de ea“. De-a lungul ședințelor noastre, Archie a spus adesea cu tărie: „Încă nu sunt mort“. Era chiar foarte viu.

Archie reușea o negociere aproape imposibil de dificilă între a trăi cu natura terminală a cancerului său și a avea speranță. Speranța, precum și dragostea familiei sale au fost un factor vital pentru ca fiecare zi să fie una cât mai bună. Nu puteam decât să fiu impresionată de curajul său. A fost o sursă de inspirație pentru cum să trăim o viață bună în umbra morții.

Speranța este un concept fascinant. Este alchimia care transformă o viață și este vitală pentru a ne ajuta să trecem prin cele mai întunecate momente. Cu toate acestea, așteptările nerealiste sunt dăunătoare. Teoria psihologului dr. Charles Snyder despre speranță îmi aduce lămuriri în acest sens. El spune că speranța nu este doar un sentiment — deși acest lucru ajută —, ci este și cognitivă: stabilirea unui plan realist, a unui plan A și a unui plan B, cu încrederea că acestea pot fi realizate. Combinația dintre sentimentul de speranță și transpunerea acestuia într-un plan înseamnă că speranța are mai multe șanse de a se materializa.

Din experiența mea cu alte familii care s-au confruntat cu moartea, am știut că este important să vorbim atât despre lucrurile practice, cât și despre cele spirituale. Pragmatismul robust al lui Archie, echilibrat de onestitatea sa emoțională, îmi indica faptul că acesta nu va fi un subiect dificil de abordat. Într-o ținută elegantă, ca întotdeauna, stând în patul său, mi-a spus: „Nu sunt adeptul vreunui sistem de credință recunoscut, eu îl am pe al meu. Nu

mă gândesc prea departe în viitor. Mi-am pus la punct toate actele — testamentul, asigurarea de viață —, toate formalitățile legale. Nu mă interesează ce vor face referitor la înmormântarea mea…“

Am stat un moment să îmi imaginez înmormântarea lui. Mi-am ținut respirația: astfel de conversații sunt dificile.

Archie a continuat: „Nu m-au întrebat despre asta. Îmi închipui că va fi ceva restrâns. Nu am de gând să mă întorc și să-i bântui, orice ar alege să facă“.

I-am urmat șirul gândurilor, reflectând la ceea ce îl auzisem spunând: nu mai era nevoie de nimic altceva din partea mea. Pentru a putea suporta intensitatea actului de a-și imagina propria înmormântare, Archie a făcut obișnuita mișcare-pivot de autoreglare: a tras aer în piept și și-a întors atenția spre ceva asociat cu această imagine, nu a fugit de ea, ci a căutat în interiorul ei acel lucru care să îi dea putere. Familia sa. Mi-a spus că pentru el era foarte important ca între copiii lui și Katharina să existe armonie. Se iubeau și se înțelegeau incredibil de bine. Era, pe bună dreptate, extrem de mândru de asta.

Chipul lui Archie s-a luminat când și-a amintit de weekendul precedent, în care își văzuse fiica, Isla, pentru prima dată după multe luni de zile. Cruzimea teribilă a coronavirusului însemnase că viața prețioasă care îi mai rămăsese nu și-o putea petrece alături de fiica lui iubită sau, atunci când se simțea suficient de bine, nu putea ieși în oraș, nu putea avea experiențe pozitive sau crea amintiri fericite. Mi-a spus: „A fost nemaipomenit să o văd. Mi-era atât de dor de ea, am îmbrățișat-o atât de strâns…“ Avea lacrimi în ochi de la durerea pe care o putea în sfârșit elibera, de la ușurarea venită din posibilitatea de a se conecta profund cu fiica lui, de a o putea îmbrățișa cu dragoste. „Nu realizasem pe deplin cât de mult mi-a lipsit, până nu am îmbrățișat-o, mi-a sărit în brațe când m-a văzut. A fost un moment atât de special, am plâns amândoi.“ Plângeam și eu împreună cu el.

Din importanta activitate a medicului și autoarei Kathryn Mannix, specializată în îngrijiri paliative, m-am informat mai bine cu privire la beneficiile psihologice pe care le aduce cunoașterea procesului morții cu mult înainte ca aceasta să survină: schimbările care au loc în starea de veghe, respirație și conștiință. Ea ne sfătuiește că astfel de chestiuni complicate necesită o gândire atentă și o discuție profundă. La fel ca în multe alte situații, ceea ce nu știm ne dă frâu liber imaginației și poate fi înspăimântător, însă, dacă suntem bine informați și ne bazăm pe fapte și lucruri concrete, atunci simțim mai puțină teamă și mai multă încredere, ceea ce poate contribui la o moarte liniștită.

Mannix sugerează să discutăm cu persoana aflată pe moarte despre lucrurile care contează mai mult pentru ea, ceea ce ne poate da o direcție în acele momente, astfel că nu îi irosim acesteia energia prețioasă. Acest lucru poate, de asemenea, să ne protejeze împotriva viitoarelor regrete — un factor care are menirea de a mai alunga durerea — și să ne aline, știind că am purtat toate conversațiile importante, chiar și în forma scrisă a mesajelor trimise într-o felicitare sau scrisoare. Timpul petrecut împreună — poate ascultând muzică (una dintre puținele surse de bucurie rămase lui Archie), înregistrându-ne vocile sau scriind într-un jurnal despre momentele pe care le-am petrecut împreună — toate acestea sunt neprețuite atât în acel moment, cât și pentru totdeauna. Întoarcerea la amintiri fericite și pline de iubire este o sursă esențială de alinare în doliu.

Am ținut minte acest lucru pe tot parcursul timpului petrecut împreună, așteptând momentul potrivit pentru a-l aduce în discuție. Mi-am dat seama că sarcina mea era să fiu sensibilă la experiența familiei și la deschiderea lor față de aceste conversații, care se desfășurau în ritmul lor, neținând cont de certitudinea mea că trebuia să vorbim despre asta. Am avut încredere că oportunitatea se va ivi în cazul acestui acest grup de oameni cu o inteligență emoțională atât de ridicată.

Sunt multe familii cu care această conversație nu ar avea loc niciodată. Oricât de mult ne-am dori s-o purtăm cu cineva la care ținem, trebuie să îi respectăm dreptul de a ne refuza, care este singurul său mecanism de coping în fața morții, probabil învățat de timpuriu, și poate singura sa protecție.

Oricine are dreptul de a se agăța de acesta cu putere, mai ales în astfel de momente.

La ședințele noastre luau parte amândoi și deseori o auzeam pe Katharina spunându-i deschis lui Archie cât de dificilă i se părea situația lor. I-am propus, de față cu el, să ne întâlnim doar noi două, dacă avea nevoie. Mi-a trimis un SMS. Interesant este că nu a cerut să îmi vorbească, textul spunea doar atât: „Sunt Katharina, logodnica lui Archie. Am stabilit să vorbim".

Imediat i-am putut citi suferința pe chip. „Este îngrozitor să-l văd pe Archie cum se stinge, de șase luni." Problema era că el nu putea să mănânce sau reușea să înghită doar câteva linguri pe zi. Avea un gust îngrozitor în gură, care transforma mâncarea în ceva dezgustător de dulce sau metalic — îi vedeam repulsia pe chip în timp ce îmi descria aceste senzații. A fost îngrozitor pentru amândoi. Archie iubea mâncarea — fusese una dintre puținele plăceri care îi mai rămăseseră, iar acum îi fusese luată și aceasta.

Dificultatea pentru Katharina consta în faptul că a găti pentru Archie fusese un mod de a-și manifesta iubirea față de el, unul dintre puținele în care mai simțea că îl poate ajuta și îi poate face ziua mai bună. Dar acum și acest lucru îi fusese luat. Mi-a spus: „Intru în panică. Sunt îngrozită de gândul că îl voi pierde și mă pedepsesc singură". Își dezvoltase prostul obicei de a mânca mai mult atunci când Archie mânca mai puțin, iar acum devenise obeză. Am fost șocată să aud asta: nu observasem. Ea a râs. „Sunt înaltă, așa că o ascund bine." Amândouă am înțeles semnificația răspunsului ei inconștient: într-un fel, dacă ar putea mânca și pentru el, l-ar ține în viață. Există, de asemenea, și o gândire magică: atunci când ne confruntăm cu moartea persoanei iubite, avem impresia că, dacă o iubim suficient de mult, dacă suntem buni cu ea în toate modurile posibile, vom reuși să ținem moartea la distanță. Pe lângă aspectul complex al dinamicii inconștientului său, Katharina a recunoscut și dimensiunea mai prozaică a comportamentului ei: își anestezia frustrarea, chiar furia, dar mai ales teama că Archie nu mănâncă. Ea nu-l învinovățea absolut deloc. Știa că trebuia să se descurce singură cu această problemă.

Am reflectat asupra faptului că, în situații extreme, cu toții trebuie să găsim un fel de ieșire. Faptul că nu se descărca pe Archie era un lucru pozitiv. Ea a fost de acord și a avut un insight: știa că și acesta era un vechi reflex distorsionat de durere. Venea dintr-un mesaj timpuriu care-i spunea să fie bună, chiar perfectă, având așteptări imposibil de mari de la ea încă de când era copil, iar acum se simțea „neajutorată“. Ca formă de control, ea consuma trei pachete de chipsuri sau biscuiți deodată. Acest lucru îi dădea o senzație de amorțeală, o ușurare temporară, dar, în cele din urmă, era un ciclu oribil de autoagresiune. Am discutat toate problemele și am explorat posibilități realiste, mici obiceiuri care i-ar putea permite să își îmbunătățească treptat comportamentul. Poate că atunci când simțea nevoia să se ducă la bolul de chipsuri sau la pachetul de biscuiți ar putea încerca în schimb să respire, să ia un pahar cu apă, să respire din nou, apoi să se plimbe prin casă timp de câteva minute. Poate că astfel impulsul acela puternic ar trece.

După cum afirmă renumitul cercetător american în științe sociale B.J. Fogg în cartea sa Obiceiuri mici, schimbări mari, nu voința este cea care aduce schimbarea, ci stima de sine și sentimentul de bine pe care îl avem în legătură cu schimbările pe care le facem. Trebuia să găsesc, împreună cu Katharina, o modalitate oricât de mică de adaptare realistă, care să îi ofere un sprijin suplimentar și un sentiment de mulțumire față de propria persoană. Am stabilit că în fiecare săptămână va face trei plimbări, indiferent cât de lungi, iar recompensa de la finalul fiecăreia va fi o îmbrățișare generoasă din partea lui Archie.

Când am vorbit săptămâna următoare, m-am bucurat să văd că avea moralul mai ridicat. Zâmbea și se plimba prin cameră cu oarecare energie în timp ce vorbea. Avuseseră „o zi foarte amuzantă“, o zi de „nu-mi pasă“ în weekend, iar Katharina reușise să mănânce mai puțin. Începuse „să se liniștească“. Vorbitul ajutase, iar energia lui Archie se îmbunătățise, făcea mai multe lucruri. Se plimbaseră împreună prin grădină, ceea ce a avut un efect înălțător din punct de vedere emoțional și spiritual asupra amândurora — interdependența pe care o întâlnim la atâția dintre noi: când persoana pe care o iubim se simte bine, ne simțim și noi mai bine, și invers. După cum a spus Katharina: „Este o graniță foarte fragilă“ între momentele de

speranță și bucurie și „realitatea dură în care îl văd pe omul pe care îl iubesc stingându-se sub privirea mea“.

Katharina și Archie se aflau unul lângă celălalt pe canapeaua din sufragerie. Când Katharina l-a întâlnit pe Archie, se afla într-un moment al vieții în care se chinuia din punct de vedere mental. „Renunțasem la ideea că o să mai întâlnesc pe cineva. Era ceva ce îmi doream, dar nu credeam că voi reuși.“ Am aflat că, înainte să se cunoască, fiecare traversa o perioadă atât de dificilă, încât se gândise la sinucidere. Faptul că s-au întâlnit a avut un efect transformator asupra stării de spirit a amândurora.

Katharina spunea că erau împreună de șapte ani și nu se certaseră niciodată: puteau să nu fie de acord asupra anumitor lucruri, dar să își respecte unul altuia părerile diferite. Chipul lui Archie s-a luminat, amândoi radiau către mine. Katharina a continuat: „Am o relație minunată cu copiii lui. Am știut de la început că, dacă nu mă înțeleg cu ei, relația noastră nu are niciun rost“. A fi părinte vitreg este un rol dificil de îndeplinit, așa că orice presiune suplimentară ar îngreuna situația și mai mult. Katharina primise o dublă lovitură: părintele copiilor ei vitregi murise în timpul pandemiei. Am recunoscut valoarea reușitei care consta în faptul că ea și copiii se înțelegeau atât de bine. Archie dădea viguros din cap, simțindu-se foarte mândru. Tocmai trecuse Ziua Mamei și copiii lui îi trimiseseră Katharinei o felicitare de Ziua Mamei Vitrege. Vorbea despre asta de parcă ar fi fost vorba despre un Oscar. A rugat-o să aducă felicitarea. Era imensă, de mărimea trupului ei — mândria și bucuria de pe chipurile lor erau aproape palpabile. Archie a rugat-o pe Katharina să citească mesajul: Sunt atât de fericit că ai intrat în viețile noastre, mai ales în cea a lui tata. Îl faci fericit în fiecare zi, când trece prin cele mai grele momente. Îți suntem atât de recunoscători. Ne susții și ne ajuți, pentru că și noi avem nevoie de ajutor. Îți mulțumim mult că ești aici, te iubim.

Mândria lui Archie era îndreptățită. Iar în ceea ce privește premiile familiei, a primi o astfel de felicitare este într-adevăr echivalentul primirii unui Oscar.

Am remarcat valoarea de lungă durată a scrisorilor și felicitărilor compuse de membrii familiei. Mesajele SMS sunt efemere: le pierdem în eterul digital. Mesajele tangibile de iubire din familii pot fi folosite din nou și din nou ca resursă: ele continuă să existe ani de zile după ce au fost trimise.

Într-o ședință ulterioară, mi-au arătat fotografii din ziua în care, cu optsprezece luni în urmă, se logodiseră. Ce moment de bucurie fusese acela! În timp ce amintirile fericite sunt o sursă permanentă de susținere și putere, Archie și Katharina nu au putut crea altele noi, pentru că, în mod frustrant, au fost nevoiți să își anuleze nunta de două ori — coronavirusul le-a dat din nou peste cap viața.

Ar fi o celebrare extrem de importantă, cu o mulțime de semnificații: recunoașterea publică a iubirii lor, onorarea acestei iubiri atât de greu de găsit și a angajamentului pe care și l-au luat unul față de celălalt, dar și o celebrare a lor ca familie. Aceasta era o familie diferită de oricare alta cunoscută de ei până atunci, una care avea la bază onestitate, încredere și iubire. După toate dificultățile prin care treceau din cauza bolii, își doreau să se distreze cu prietenii lor, „să aibă o zi minunată“. Archie știa că va fi „o amintire fantastică“ la care să privească în urmă, de care să se bucure cu adevărat. Mai era și aspectul important legat de faptul că aceasta era prima căsătorie a Katharinei și amândoi își doreau ca totul să fie întocmai cum visase ea dintotdeauna: rochia ei de mireasă, ceremonia, petrecerea alături de oamenii pe care îi iubeau cel mai mult, în special părinții Katharinei. Ea era singurul lor copil și era foarte apropiată de ei. O susținuseră extrem de mult, în nenumărate feluri, în toată suferința pe care boala lui Archie i-o provoca. Își dorea ca tatăl ei să o conducă la altar, așa cum își imaginase încă de când era mică.

Mai era, desigur, și grija subiacentă legată de sănătatea lui Archie. El nu voia să fie slăbit sau bolnav în ziua nunții: „Nu vreau o nuntă lângă patul de moarte“. Pe de altă parte, nici poziția legală a Katharinei ca soție și drepturile legale pe care le presupunea nu erau aspecte de neglijat. Exista o presiune foarte reală a timpului. La finalul ședinței noastre, Archie a spus: „Katharina se ocupă de calendar. Eu știu că pot să mă descurc cu zilele de

azi și de mâine“. Speranța că se vor căsători i-a încurajat și le-a dat energie, dar umbra ei — incertitudinea — era mereu prezentă. Faptul că nu își făceau planuri pe termen lung a fost, în cele din urmă, singura modalitate prin care puteau face față tuturor lucrurilor pe care le aveau de înfruntat.

Am vorbit cu fiul lui Archie, Greg, care se simțea ușurat de faptul că munca sa într-un laborator presupunea să fie plecat de acasă în fiecare zi. Înainte de pandemie, locuia singur, dar, având în vedere problemele sale de sănătate mentală, au decis cu toții că ar fi mai bine pentru el să locuiască împreună cu tatăl său și Katharina. Mi-am imaginat, deși nu am auzit nimic în acest sens, că existau tensiuni între ei. Copiii adulți care se întorc în casa părinților tind să provoace probleme legate de împărțirea treburilor casnice și a spațiului, atât mental, cât și fizic.

Greg nu este nici pe departe singurul tânăr care se întoarce în casa părintească. Faptul că tinerii adulți nu se mută singuri până la o vârstă mai înaintată sau se întorc după mai mulți ani reprezintă o tendință care a crescut în ultimul deceniu, ajungând la 3,3 milioane de tineri în această situație în 2015, potrivit unei statistici a Biroului Național de Statistică (ONS) din Marea Britanie. Un sondaj realizat în noiembrie 2020 de Compare the Market a arătat că 43% dintre tinerii cu vârste cuprinse între 18 și 34 de ani s-au întors acasă de la începutul pandemiei din motive care țin de situația materială și de sănătatea mentală. Ceea ce inițial fusese o măsură temporară a devenit treptat una permanentă, iar acest lucru a fost stresant atât pentru tânărul întors acasă, cât și pentru părinții acestuia. Cheia pentru gestionarea dificultăților constă în recunoașterea faptului că ceea ce simte fiecare este normal, având în vedere situația în care se află, stabilirea unor reguli de bază, cum ar fi, de exemplu, ce responsabilități are fiecare și cum să se asculte activ unii pe ceilalți.

Greg semăna foarte bine cu tatăl său. Era solid, iar structura sa musculară se vedea cu ușurință sub tricou. Era roșcat și avea o barbă scurtă, iar ochii căprui pătrunzători îi trădau neliniștea, justificată, pe care o simțea vorbind cu această persoană complet străină despre cel mai dificil lucru din viața lui. Nu am început cu boala tatălui său. Am început pe o cale mai blândă,

pentru a construi mai întâi o legătură securizantă între noi. Greg vorbea repede, gesticulând, accentul său scoțian părând să sporească pentru mine trăirea sa intensă și dragostea pe care o simțea pentru tatăl său.

Greg mi-a povestit cum Archie îi scosese pe el și pe Isla la cină și își ceruse iertare pentru toate greșelile pe care le făcuse în trecut. Acele scuze sincere, spuse din inimă, fuseseră profund vindecătoare pentru Greg. De atunci au devenit mai apropiați, iar Greg l-a văzut pe Archie, cu vulnerabilitatea lui, într-o nouă lumină. A fost o schimbare de paradigmă: a învățat de la tatăl său că nu trebuie să ducă totul de unul singur — „Pot să cer ajutor. Este în regulă să nu fii bine". Îngăduindu-și propria fragilitate, a putut accepta deopotrivă tot ce era bun și rău la el însuși, precum și la tatăl său.

Mi-a spus cum s-a simțit când a aflat cel mai recent diagnostic al lui Archie: „Am fost ca o căprioară prinsă în lumina farurilor. Apoi am încremenit… Nu știu cum să procesez asta". În timp ce vorbea, mi-am amintit de noua teorie formulată de Okun și Nowinski cu privire la doliu, potrivită pentru un diagnostic de cancer. Etapele pe care ei le descriu sunt: criza, integrarea, bulversarea, rezolvarea și reînnoirea. Autorii nu le văd ca fiind liniare, ci mai degrabă ca pe un proces care are loc în timp, de-a lungul căruia persoana bolnavă sau familia sa pot trece prin mai multe etape simultan.

Din câte am putut observa, Greg pendula între criză, integrare și tulburare. Mi-a spus: „Nu sunt sigur că tata va mai fi aici anul viitor, iar acesta este un gând pe care nimeni nu și-l dorește… Mi-e greu să mă gândesc la moartea tatălui meu. Vreau să fac tot ce pot să ajut, să petrec timp cu el… Nu pot decât să sper că sfârșitul lui este cât mai departe posibil". Cu capul plecat și cu lacrimi în ochi, a continuat: „Când pierde drastic în greutate, când merge ca un bătrân, faptul că n-o să-și cunoască niciodată nepoții… totul este atât, atât de trist. Nu e drept… A îndurat atât de multe și încă mai îndură… Cancerul o să-mi răpească tatăl și nu pot face nimic să-l opresc. Tot ceea ce pot face este să profit cât mai mult de timpul care ne-a mai rămas".

Eram conștientă că aceste sentimente pot duce la depresie, anxietate și vinovăție. Am fost atentă la aceste simptome, având în vedere istoricul lui

Greg. Deși el spunea că a încremenit, eu nu asta vedeam. În timp ce vorbea, se adapta la realitatea insuportabilă cu care se confruntau atât el, cât și familia lui. Rostind cuvintele, înfrunta această realitate, nu pentru a se împăca cu ea, ci pentru a cunoaște toată intensitatea experienței sale și a găsi o modalitate de a o îngădui.

Elementul care îl proteja pe Greg în mod fundamental de depresie și anxietate era relația pe care o avea cu tatăl lui. Între ei exista o dinamică pe care noi, terapeuții, o numim „mecanism de adaptare și coping eficace și colaborativ“. Aceasta înseamnă că, susținându-se unul pe celălalt, deplasarea sentimentelor dintre polii pierderii și ai speranței era perpetuă, cu intensități diferite, în momente diferite. Și tocmai în cadrul acestei deplasări s-a produs adaptarea lor treptată la noua situație.

Însă, înainte de toate, dragostea pe care o împărtășeau le-a îngăduit să îndure această situație. Privind în gol, Greg mi-a spus: „Vreau să fac în așa fel încât timpul pe care îl mai avem împreună să fie special… Nu mă pot pregăti pentru viitor și de aici vine neputința, din încercarea de a separa ceea ce simt de ceea ce știu. Ziua de azi contează, ziua de mâine contează“. I-am spus că repetase aproape cuvânt-cu-cuvânt ce spusese tatăl său, iar el a râs. „Nu știu dacă să fiu mândru de asta sau nu.“ Și-a dat la o parte părul care îi acoperea fața și, zâmbind, vocea i-a devenit mai blândă. „Asta arată cât de mult semănăm. Îmi place să cred că am moștenit ceva din inteligența lui. Este cel mai deștept, spiritual și iubitor om pe care îl cunosc. Dacă aș putea fi jumătate din persoana care este el, aș fi mândru.“

A continuat să vorbească rar, îndreptându-și atenția spre interior pentru a ajunge la adevărul său cel mai sincer. „Vreau să fiu o persoană decentă, nu o persoană perfectă. El m-a învățat că poți face greșeli și că îți poți asuma responsabilitatea pentru ele.“ Amândoi am îmbrățișat certitudinea că tatăl său trăiește în interiorul lui și îl influențează enorm și că va continua să facă asta și după ce nu va mai fi printre noi.

La finalul ședinței, i-am spus că este un fiu minunat, iar el a avut nevoie de câteva momente pentru a se gândi la asta, apoi a clătinat din cap, a zâmbit ca un puști și a spus: „Da“.

Câteva săptămâni mai târziu am cunoscut-o pe Isla, fiica lui Archie. Avea părul de un negru intens, prins sus în coadă, iar când își dădea bretonul la o parte — mișcare pe care o repeta în mod regulat — îi vedeam unghiile pictate cu ojă în două culori, portocaliu și negru, și inelele de pe fiecare deget. Acestea contrastau cu vocea ei, care era liniștită, cu ochii ei căprui care se fereau să îi întâlnească pe ai mei când vorbea. Am intuit că era timidă sau poate că aflase de la Greg că o aștepta o conversație încărcată emoțional și încerca să-și găsească un echilibru. Cu toate acestea, s-a deschis imediat. „Îmi iubesc tatăl, urăsc faptul că i se întâmplă asta. E atât de trist. A fost tare greu, pentru că abia am reușit să-l văd. Când l-am văzut la sfârșitul săptămânii trecute, am plâns amândoi. Eu m-am străduit să nu plâng. Am vrut să fiu curajoasă. Nu vreau să-și facă griji pentru mine — are destule pe cap.“ Cuvintele ei au fost însoțite de o avalanșă de emoții: sentimente contradictorii, care nu fac echipă bună, de preocupare și grijă pentru tatăl ei. I-am amintit că nu-l putea proteja de tristețea ei și că, dacă ar fi încercat să facă asta, între ei s-ar fi creat o distanță nedorită. Sinceritatea era mai simplă și permitea o conexiune adevărată.

Isla își dorise cu disperare să petreacă mai mult timp cu el, dar în cadrul Serviciul Național de Sănătate (NHS) ea făcea parte din personalul din prima linie, având sute de interacțiuni cu oamenii în fiecare zi: chiar dacă ar fi vrut să încalce regulile, „eram îngrozită că i-aș fi dat Covid. N-aș fi putut suporta consecințele unui astfel de lucru…“ În cele din urmă a spus, cu o oarecare forță: „Nu am vrut să-i pricinuiesc moartea tatei, dar nu vreau nici să rămân cu regrete…“

A mai vorbit despre relația lor și despre cum se schimbase de la acea cină în care el își ceruse scuze față de ei, despre cât de apropiată se simțea acum de el. „Voi fi mereu alături de tatăl meu. Aș renunța la orice pentru el…“ Și-a întors capul și șiroaie de lacrimi îi curgeau în timp ce spunea: „Mi-e teamă că i s-ar putea întâmpla ceva și că nu voi fi acolo…“ Vocea îi tremura, puteam să văd acea teamă în corpul ei, privirea scăpărându-i. A urmat o tăcere de câteva minute, în timp ce se liniștea. Am recunoscut cu blândețe cât de dureros era acest lucru.

A continuat: era important să își exprime toate preocupările care mocniseră pe interior, nerostite, de luni de zile. „La Crăciun am purtat acea conversație. A fost greu. I-am spus tatălui meu cât de mult îl iubesc. Cu toții am fost de acord că trebuie să fim deschiși unii cu ceilalți, că vom trece prin asta ca o familie… M-am gândit“, vocea ei se ridica în timp ce vorbea, „că e atât de greu! Nu-mi pot imagina cum a fost pentru tatăl meu. E așa curajos. Am plâns cu toții. E uimitor, se luptă de atâta timp“.

Apoi, urmând exemplul tatălui ei, a tras aer în piept și și-a amintit de fericirea pe care a simțit-o cu prilejul acelui Crăciun. „A fost frumos de Crăciun. I-am cumpărat un ceas de buzunar pe care am inscripționat: «Voi fi mereu fetița ta, te voi iubi mereu». Nu am vrut să-l fac să plângă, dar sunt fericită că l-am emoționat. I-am cumpărat o cană haioasă cu Del Boy[13]. Apoi tata și-a luat revanșa. Mi-a spus că sunt o persoană bună și m-a făcut să plâng. A câștigat de data asta. Chiar îl iubesc.“ Râdea în timp ce-și amintea de dragostea și umorul pe care le împărtășeau. A descris delicioasa friptură de vită Wellington pe care o pregătise Katharina, bucuria pe care o simțiseră cu toții stând împreună în jurul mesei. Râseseră și își împărtășiseră iubire. Avea să revină mereu la aceste amintiri ca la o resursă importantă de dragoste și conexiune cu tatăl ei.

Recunoscând din nou anii în care se luptaseră cu starea lui de sănătate, cu perioadele de remisie, am simțit iar admirație față de curajul lor, față de extraordinarul lor spirit uman nu doar de a merge înainte, ci și de a rămâne împreună. Nu eram convinsă că, dacă aș fi fost în locul lor, aș fi putut face asta. Isla era încrezătoare că nu va avea regrete pentru că lăsase lucruri nespuse, dar era îngrijorată de viitor. Umerii ei înguști se ridicau și coborau cu fiecare suspin, iar vocea sa emana atât de multă tristețe. „Vreau doar să înceteze… Încerc să fiu pregătită. Dar știu că nu voi reuși niciodată… Voi fi distrusă de fiecare dată, așa cum am fost cu fiecare ocazie când a avut speranță, dar tratamentul nu a funcționat“.

Adevărul era că nu-și va putea controla emoțiile atunci când va primi veștile proaste. Acestea o vor lovi profund. A spus: „Sunt prea emotivă“.

Am contrazis-o vehement. M-am gândit că acea expresie ar trebui interzisă: nimeni nu este prea emotiv. Poate că celorlalți nu le place intensitatea lucrurilor pe care le simte persoana „prea-emotivă“ și o critică pentru asta. I-am spus: „Sentimentele tale arată cât de mult îți iubești tatăl. Ești o ființă emoțională, sensibilă, slavă Domnului!“

Ea a zâmbit timid. „Întotdeauna cred că plâng prea mult, dar poate că e bine așa.“

Într-o altă ședință, Isla și-a îndreptat atenția către rezultatele medicale ale tatălui ei. „Vreau să mi se confirme că radioterapia a ajutat. A spus că se simte ca și cum tumora ar fi fost înlăturată complet… Mă simt neliniștită așteptând… A făcut o glumiță că, dacă nu va funcționa, va avea nevoie de niște reparații… Tipic tata!“ Gândurile ei urmau drumul familiar care o ducea spre un viitor înfricoșător și necunoscut fără tatăl ei. „Nu știu dacă i-am spus asta tatei, dar i-am spus-o Katharinei. Ce mă voi face când el nu va mai fi acolo?“ — ținându-și capul în mâini — „Întotdeauna mă întorc la el“. A urmat un suspin adânc, apoi și-a ridicat privirea spre mine, cu ochii plini de lacrimi. „Katharina mi-a spus: «Voi fi acolo pentru tine. Poți să vorbești cu mine»“ — înghițindu-și lacrimile, care îi curgeau din ochii căprui triști, care acum se deschideau tot mai mult — „și asta m-a făcut să mă simt fericită… Știu că tatăl meu va muri, asta este o realitate, se va întâmpla. Mi-a spus că visase cum doctorul îi spunea că nu mai are cancer“. Am tăcut, i-am lăsat spațiu de procesare. Așa ne actualizăm înțelegerea, îngăduind accesul la informații din diferite canale: vizuale, emoționale, auditive, bazate pe mișcare sau relaționale. În cazul ei, era vorba despre a permite armonizarea sentimentelor, a relației cu tatăl ei și a înțelegerii sale cognitive. Au trecut câteva minute. Respirând mai ușor și cu ceva energie, Isla a spus: „Vreau o zi în care să uităm toate lucrurile astea, o zi în care să uităm de cancer, o zi în care să fim pur și simplu fericiți“. Simțeam cum mă străbat valuri de emoție în timp ce vorbea. A fost frumos și intens ce spusese. Eram de acord și speram din tot sufletul că, odată cu ridicarea restricțiilor impuse de coronavirus, ar putea avea o astfel de zi.

Am vrut să-i spun Islei că Archie se considera norocos să aibă o asemenea fiică. Era un copil minunat. Venind din partea unui străin, aceste cuvinte pot

ajunge uneori la cineva care este lipsit de obișnuitele reflexe de apărare. Mi-am dat seama din privirea liniștită și mulțumită a Islei că îmi înțelesese cuvintele. Împreună am ajuns la concluzia că ea nu poate controla ce se întâmplă. „Vreau să-i arăt cât de mult îl iubesc. Vreau ca el să știe asta.“ I-am repetat că nu credeam să existe vreo îndoială în această privință. Iubirea ei făcea ca viața lui să merite să fie trăită în fiecare zi.

M-am bucurat să îl văd pe Archie într-o zi în care se simțea mai bine. „Mă simt bine astăzi, din toate punctele de vedere.“ Îmi spusese înainte că întotdeauna se va asigura că toți știu când se simte mai energic și are mai puține dureri. Acest lucru reprezenta o diferență semnificativă față de mama lui, care făcea invers.

Am discutat despre copiii lui minunați care îl făceau atât de mândru, iar ochii i s-au umplut de lacrimi și apoi mi-a spus: „Îmi fac griji pentru ei. Vreau să îi știu bine. Cum pot să mă asigur că vor fi bine?“ A început să plângă, cuprins de neputință și tristețe. A vrut să le cumpere ceva ce ar putea purta în ziua nunții lor sau într-o altă zi specială. Un ceas pentru Greg, o pereche de cercei pentru Isla. „Pot fi alături de ei într-un fel sau altul.“ Apoi a plâns în hohote. Mi-aș fi dorit să pot trece prin ecran pentru a-i cuprinde umerii, fără cuvinte, doar cu simpla susținere a atingerii. Dar în situația dată nu puteam decât să-i transmit cât de cumplit era totul, pe un ton cât mai cald posibil.

A avut nevoie de puțin timp pentru a se liniști, înjurând pe sub mustață, spunând cât de îngrozitor era totul, apoi, așa cum îi era caracteristic, și-a îndreptat conștient atenția în altă direcție, spunând: „Ajunge. Este prea dureros când mă proiectez prea mult în viitor. Trebuie să mă întorc în prezent. Îmi place să am un plan“.

În restul ședinței am vorbit despre recunoștința pe care o simțea pentru ajutorul primit de la Maggie Centre (o organizație caritabilă care oferă sprijin și informații pentru persoanele care suferă de cancer), despre nunta sa, despre fratele său, toate pe un ton mai lejer. Până la finalul ședinței, Archie făcea glume și era vesel. Când m-am gândit la asta ulterior —

tristețea lui profundă mi-a rămas în minte o vreme —, m-am minunat de capacitatea umană de a găsi reziliență înfruntând frica, simțind-o, lăsând emoțiile să se manifeste și apoi, știind că a fost suficient, căutând mai departe să spere. Îl văzusem pe Archie parcurgând acest ciclu dificil, dar și sursă a puterii sale, în câteva minute.

Am încheiat ședința cu reflecția sa profundă: „Gândesc pozitiv și am speranță. Dacă rezultatul va fi unul rău, știu că am făcut tot ce mi-a stat în putere să nu fie așa. Există un strop de pace în asta și o uriașă tristețe".

Presiunea timpului pentru publicarea acestei cărți a însemnat că a trebuit să mă opresc din a scrie povestea acestei familii. Le trimit aceste cuvinte, povestea lor, așa cum mi-au împărtășit-o. Le-am spus că citirea ei este însoțită de un avertisment din partea guvernului, cu privire la conținutul cărții care le-ar putea afecta sănătatea. Există o diferență considerabilă între a vorbi despre experiența noastră cea mai dureroasă și dificilă și a citi despre ea în alb și negru. A vedea sentimentele, gândurile și grijile celuilalt poate fi copleșitor. I-am sugerat Katharinei să o citească prima, pentru a verifica dacă este prea mult pentru Archie. Archie a spus, cu fermitatea lui caracteristică: „O voi citi". Sper că, pe lângă faptul că este o lectură foarte emoționantă, vor vedea cu toții că au găsit calea imposibilă între viață și moarte, în timp ce le-au înfruntat pe ambele.

Sper ca întreaga familie să aibă parte de ziua nunții și de „ziua în care să uite de cancer". Poate chiar și de o vacanță.

Mă agăț de credința că acolo unde se termină certitudinea începe speranța: speranța și posibilitatea merg mână în mână. Deși conștient de limita vieții sale, Archie se va îndrepta cu siguranță spre speranță și își va conduce familia în această direcție.

Sunt profund emoționată că am fost inclusă în călătoria de până acum a acestei familii. Am simțit că am învățat de la ei câteva lecții importante care vor dăinui în mine și pentru care le sunt extrem de recunoscătoare.

Povestea lor mi-a arătat că, și atunci când suntem adulți, părinții noștri contează enorm, lucru pe care adesea cred că nu îl recunoaștem. A avea o relație conflictuală cu ei ne costă scump. Ei sunt o parte din noi. Nu avem nevoie de ei pentru a supraviețui așa cum aveam când eram copii, dar există întotdeauna copilul din sinele nostru adult care vrea să fie iubit și apropiat de părinții săi și care, într-un fel, simte că are nevoie de ei pentru a se dezvolta, nu doar pentru a supraviețui.

Cu toții sperăm la soluții fericite. Dar, uneori, trebuie să tăiem legăturile pentru a ne putea vindeca. Nu am alege niciodată conștient acest lucru, însă a ști când să ne îndepărtăm de membrii familiei care ne fac rău necesită curaj, putere și conștientizare de sine, alegând să acordăm prioritate celor care ne întorc aceeași iubire și ne fac bine.

Capacitatea lui Archie de a-și transforma viața prin schimbarea „instrumentelor sale“, așa cum le numește el, la 40 de ani, de a găsi dragostea, de a-și repara relația cu copiii, apoi de a înfrunta cu onestitate și dragoste durerea fizică și deopotrivă psihică a diagnosticului său terminal este cu adevărat remarcabilă. Înseamnă că Isla, Greg și Katharina pot fi alături de el, iubindu-l, fiind conectați la el, suferind și plângând cu el, fără a fi nevoie să se protejeze unul pe celălalt de durerea teribilă pe care o simt cu toții și având, prin onestitatea lor, capacitatea de a înfrunta împreună ceea ce aduce fiecare zi.

Iubirea nu e o treabă deloc ușoară, ea nu se reduce la un zâmbet și o floare. Într-o familie nimic nu este mai important și nimic nu este mai greu decât să oferi iubire.

[12] Frankl, E.V. (2009), Omul în căutarea sensului vieții (București: Meteor Press), p. 46. (N. t.)

[13] Derek Edward Trotter, personaj din sitcomul produs de BBC, Only Fools and Horses, și unul dintre personajele principale ale serialului ce l-a continuat pe acesta, Rock and Chips. (N. r.)

Concluzie

Oamenii învață cel mai bine prin intermediul poveștilor.

Speranța mea este că, în timp ce citiți sau după ce ați citit cele opt studii de caz, vă veți regăsi în ele și veți alege de acolo câteva idei și metode prin care să puteți schimba tiparele existente deja în familiile voastre și să vă acordați mai mult spațiu pentru dezvoltare.

Poate că prin universalitatea experiențelor de viață pe care le-am descris aici mi-am dorit cel mai mult să arăt că nu suntem singuri, să vedeți prin multiplele straturi care formează viața acestor familii că nu doar voi treceți prin momente dificile și că, de fapt, toți ne confruntăm cu versiuni diferite ale unor probleme similare. Nu există răspunsuri simple, iar faptul că ne luptăm cu dificultățile nu înseamnă că este ceva în neregulă cu noi. Și acestea fac parte din viață, la fel ca bucuria și frumusețea, desigur. Speranța mea este că această carte vă va încuraja să vă împrieteniți cu provocările, să descoperiți noi laturi ale voastre și ale familiei voastre și să găsiți modalități de a vă aprecia cu adevărat punctele forte și bucuriile, precum și de a rosti adevărurile dure, ca prin acest proces să permiteți dragostei și relațiilor cu cei din jur să înflorească. Făcând acest lucru, vă veți înconjura de bunătate, iubire și de un nou potențial. Descoperirea acelor adevăruri ascunse vă va permite să dați un nou sens relațiilor voastre, ceea ce va schimba modul în care vă comportați în cadrul lor.

Majoritatea evenimentelor care au loc într-o familie nu sunt în general vizibile, în orice caz nu imediat ce se produc. Fiecare dintre noi suferim în multiple feluri, indiferent dacă din motive care țin de noi sau de familia noastră. Sunt convinsă că întotdeauna vrem să facem tot ce putem mai bine. Paradoxul teribil este că, în urma fricii și durerii pe care rănile le provoacă, alegem adesea să ne închidem în interiorul nostru sau să îi atacăm pe

ceilalți, sfârșind până la urmă prin a ne bloca și a suferi — după ce am trecut prin toate etapele acestui traseu —, de la a încerca să ne descurcăm așa fragili cum suntem, până la a fi complet disperați. Adevărul dureros este că nu putem repara decât acele lucruri cu care ne confruntăm.

În fiecare dintre aceste povești, pe măsură ce își exprimau suferința, clienții mei descopereau că ceva se schimba odată ce erau ascultați și întâmpinați cu compasiune, iar acea schimbare avea un efect reparator. Când s-au putut îndrepta spre ei înșiși și spre ceilalți cu sinceritate, au urmat empatia și vindecarea. Legăturile lor firești de iubire au fost restabilite.

Chestiunea suferinței este complexă. În familii, aceasta este de două ori mai complexă atunci când recunoaștem că purtăm cu noi traumele neprocesate ale generațiilor anterioare, precum și întregul spectru al interacțiunilor umane firești: nevoia de a fi iubit, de a fi văzut, de a fi cunoscut pe deplin; teama de a fi abandonat sau de a fi iubit „mai puțin“, agonia de a suferi singur și vălul de confuzie, vinovăție și furie. Uneori suntem forțați să ne ciocnim de versiuni ale noastre despre care nu știam că există și care cu siguranță ne displac sau pe care ne-am dori să nu le fi aflat. Alteori, ne descoperim cele mai bune versiuni pe măsură ce navigăm în viața de zi cu zi a familiei.

Pe măsură ce lucram cu aceste familii, îmi dădeam seama cât de multe lucruri fuseseră înțelese greșit și aveau nevoie de clarificare. În fiecare familie existau discursuri contradictorii care trebuiau ascultate. Conflictul dintre Keith și Patience nu a pornit de la faptul că ea devenise membră a Martorilor lui Iehova, ci de la faptul că fiecare dintre ei avea nevoie de spațiu pentru ca adevărul experienței sale să poată fi recunoscut. De asemenea, dorința lui Ashley de a mânca o pizza cu tatăl său, Paul, se referea de fapt la nevoia lui de a se simți special, având în vedere disputa dintre el și frații săi vitregi pentru atenția și dragostea tatălui său.

Viața fiecăruia dintre membrii familiilor descrise aici a fost influențată atât de personalitatea sa, cât și de trecut — modul în care aceștia au purtat rănile provocate de experiențele prin care au trecut. Apoi mai era vechea lor istorie transgenerațională, care le modela reacțiile în mod insesizabil.

Surprinzătoare aici este viteza cu care au avut loc reparațiile, odată ce fiecare s-a putut exprima și a fost ascultat în întregime. Perioada petrecută în terapie a oferit un spațiu pentru manifestarea întregului spectru de emoții simțite de fiecare — mult mai multe decât se exprimă de obicei într-o dinamică familială unde tiparele învechite se repetă, iar vocile se pierd.

În unele cazuri, a trebuit luată decizia dureroasă, dar necesară de a rupe legăturile. Reparația nu este posibilă în toate situațiile. Pentru alte familii am descoperit că abilitatea lor de a iubi și de a fi iubiți pe deplin era ascunsă în subteran, sub greutatea poveștilor nespuse de suferință. Odată ce a ieșit la suprafață, le-a permis să se reconecteze.

Oricine și-ar analiza propria familie ar avea de câștigat din examinarea tiparelor și comportamentelor moștenite, cu condiția de a privi cu deschidere, ca să poată observa ce anume ar putea avea nevoie de adaptare. De exemplu, știm că ne place un anumit fel de mâncare, pentru că este cel pe care îl mâncam și în copilărie, dar tot din același motiv putem să îl și refuzăm. Susținem echipe de fotbal sau urâm anumite sporturi, pentru că unul dintre părinți ne-a dus să le vedem sau ne-a obligat să participăm la ele, așa cum îl obligaseră și părinții lui, înainte. Experiențele noastre sunt întipărite în interiorul nostru și rămân acolo, modelându-ne deciziile și alegerile.

Părerea generală pe care mi-am format-o lucrând cu acești oameni este că putem merge la terapie individuală din pricina unei probleme pe care o avem cu un membru al familiei, bucurându-ne astfel de găsirea unor modalități mai bune de a face față acestei probleme. Dar dacă ne dorim cu adevărat o schimbare sistemică profundă, care să nu fie doar o cârpeală, avem nevoie de mai multe informații. Dacă este posibil să implicăm pe toată lumea, terapia de familie este răspunsul. Pentru un terapeut care nu este format în domeniul sistemelor familiale, aceasta este o afirmație îndrăzneață, dar în care cred cu tărie.

Când mă gândesc la familiile din aceste capitole, ceea ce le-a permis, în esență, să se dezvolte a fost sentimentul de siguranță, de dragoste și de apartenență. Aceasta este o premisă pentru noi toți: trebuie să ne simțim în siguranță înainte de a ne putea conecta la ceilalți. Legătura emoțională

reprezintă o nevoie umană de bază. Avem nevoie să ne conectăm pentru a ne putea adapta și a putea crește. Avem nevoie să ne simțim ca acasă în relațiile noastre, să fim cu adevărat noi înșine cu echipa de oameni pe care o numim familie. Fiecare individ are nevoie să se simtă în siguranță în casa lui, în jurul mesei din bucătărie și în corpul său, fără să se lupte cu el ori să-l otrăvească pentru a amorți durerea; cu toții avem nevoie să descoperim, în schimb, noi modalități de a fi în armonie cu noi înșine și cu ceilalți. Acest lucru va garanta că fiecare individ din sistemul familial va simți că este auzit, apreciat, respectat, că are voie să fie diferit și, bineînțeles, să fie iubit.

Ceea ce ne aduce la eterna întrebare: când ia sfârșit rolul de părinte? Sper că această carte v-a adus mai aproape de răspunsul meu: nu se termină niciodată. Acesta se schimbă și se reconfigurează, dar legăturile dintre părinți și copii rămân și au nevoie de o actualizare constantă și profundă.

În timp ce scriam aceste studii de caz, relația cu propria mea familie a evoluat. Faptul că am învățat despre familiile altora m-a ajutat să îmi procesez relația pe care o am cu a mea — atât cu generațiile trecute, cât și cu cele care mă vor urma. Perspectiva mea este mai amplă acum. Mă uit la bunicii și la părinții mei cu mai multă compasiune. Nu consider că scrierea acestei cărți mi-a alungat sentimentul de responsabilitate față de greșelile pe care le-am făcut cu propriii copii, dar poate că mi-a atenuat sentimentul de vinovăție. A însemnat că am avut conversații importante și am aflat adevăruri surprinzătoare, bune și rele. În ciuda necunoscutelor semnificative care au apărut, mă aflu pe un teren mai ferm și mă simt mai încrezătoare față de propria mea persoană. Ceea ce este ciudat de paradoxal. Explorarea și deschiderea contează la fel de mult ca rezultatele.

Proverbul „E nevoie de un sat pentru a crește un copil“ a fost o temă recurentă în aceste povești. Am înțeles pe deplin importanța sa ca piatră de temelie a stării de bine a familiilor și a societății în ansamblu. Colaborarea și cooperarea din cadrul familiilor noastre devin o superputere atunci când se extind și la nivelul comunităților noastre: capacitatea noastră de

rezistență în fața adversității și a situațiilor de criză este legată în mod semnificativ de aceste legături și conexiuni cu cei din preajma noastră.

Încrederea în noi înșine este clădită pe reciprocitatea din relațiile noastre. O mai bună interacțiune socială ne protejează sănătatea mentală; aceasta ne dezvoltă la propriu rețelele cerebrale. Ca oameni, am evoluat pentru a putea îmbrățișa și a atinge, pentru a fi ținuți în brațe, pentru a flirta, a face sex, pentru a discuta, dezbate, lupta, râde, plânge și dansa împreună. Interacțiunea în grup este esențială pentru o viață sănătoasă. În copilărie, chiar și la maturitate, creierul nostru este elastic, iar atunci când avem mai multe interacțiuni sociale, acestea reprezintă o forță protectoare: devenim agenți activi în crearea lumii noastre sociale, spre deosebire de ceea ce profesorul de neuroștiințe Eamon McCrory numește „subțierea socială“[14], care ne afectează în mod negativ starea de bine. Acest concept se referă la faptul că un copil obișnuia să aibă cel puțin nouă persoane care erau direct implicate în viața lui și se îngrijeau de el. În prezent, acest număr a scăzut la două.

Având în minte acest concept de a ne crea propriul sat, m-a fascinat ideea cuplului Singh/Kelly de a crea o echipă de opt persoane (evident, numărul este o alegere subiectivă) la care să apeleze pentru sfaturi și sprijin în oricare dintre aspectele vieții fiicei și familiei lor. Cel mai important lucru a fost acela că familia nu s-a simțit niciodată judecată, ci din contră, apreciată. Această echipă mi se pare o versiune excelentă a nașilor. Oamenii au nevoie de oameni, iar calea spre construirea unei familii sănătoase ar trebui să fie pavată cu ajutorul altora.

Guvernele declară cât de importante sunt familiile, dar politicile lor sunt în contradicție cu acest discurs. Adesea, cei care au cea mai mare nevoie de sprijin au și cele mai puține șanse de a avea acces la acesta, adesea din motive economice, de disponibilitate sau din cauza unor prejudecăți culturale. Dar aceste probleme individuale se vor transforma în cele din urmă în probleme ale societății. Cu toții trebuie să acordăm prioritate familiei: guvernul nostru, comunitatea noastră și noi înșine.

Suntem norocoși să avem la dispoziție un considerabil corp de cercetări, cunoștințe și informații care să ne poată ghida atât la nivel personal, cât și

în interacțiunile din cadrul familiilor noastre. În această carte am urmărit să extrag perle de înțelepciune care ne pot ajuta să construim familii încrezătoare și reziliente. Întrebările pe care eu și mulți dintre noi ni le punem adesea sunt: „Sunt normal? Eșuez în ceea ce fac?“ În urma cercetărilor mele și a muncii depuse cu aceste familii, cred că acestea sunt însă greșite. Întrebările potrivite ar fi: Care sunt originile noastre? Care sunt valorile familiei noastre, credințele și modurile în care ne comportăm unii cu alții? Ce aspecte din mine însumi/însămi refuz să văd? Tocmai acea ignoranță față de lucrurile dificile sau neplăcute, care ne poate crea impresia că suntem fericiți, poate fi de fapt forța toxică din viața noastră. Devenim înțelepți descoperind, uneori redescoperind acele lucruri uitate.

Pentru a putea face acest lucru, vreau să mă adresez tuturor celor care se simt blocați și suferă atât singuri, cât și înconjurați de familie, purtând cu ei, în minte și în corp, acele gânduri repetitive, care se transmit tacit de la o generație la alta: Nu de la voi au pornit și nici măcar de la părinții voștri. Uitați-vă la poveștile nespuse, la rănile și pierderile neprocesate care v-au fost transmise de fantomele trecutului și găsiți o modalitate de a le rezolva acum, astfel încât să nu le transmiteți și voi generației următoare. Fiți curajoși și găsiți sursele acelor povești. Scrieți-le sau, de exemplu, desenați-vă propria genogramă.

Doar explorând puteți identifica informații și perspective noi. Atunci când ne schimbăm viziunea asupra lucrurilor care se întâmplă la interior și se manifestă la exterior, se schimbă și comportamentul nostru. Modul în care evoluăm se schimbă. Sursa celui mai mare progres se află în străduința de a îmbunătăți lucrurile mărunte, nu de a căuta soluții care să ne schimbe întreaga viața deodată. Ar putea fi la fel de simplu ca atunci când hotărâți cu cineva drag să începeți să vă plimbați și să conversați în mod regulat împreună sau să introduceți creativitatea și cultura în viața de familie, vizitând galerii și luând parte la concerte, indiferent dacă fizic sau virtual. Astfel, ceea ce ne-ar fi putut bloca devine acum o ușă către o nouă conexiune și un nou mod de a fi, o familie revitalizată, o familie deschisă spre creștere.

Puterea de a schimba povestea familiei voastre începe în mintea voastră. Faptul de a vă imagina familia pe care vă doriți să o aveți este primul pas pentru ca aceasta să devină noua voastră realitate.

[14] Diminuarea treptată a rețelelor sociale, a grupurilor de prieteni și a legăturilor cu membrii familiei. (N. t.)

Doisprezece pași pentru starea de bine a familiei

Nu sunt deloc de acord cu Tolstoi: „Toate familiile fericite se aseamănă între ele. Fiecare familie nefericită este nefericită în felul ei“. Familiile funcționează pe o scară de la bine la mai puțin bine, în funcție de evenimentele care au loc în interiorul lor: nu este cu putință să fie bine tot timpul. Atunci când familiile funcționează în mod eficient, ele sunt sisteme de schimbare adaptative care răspund mai bine și sunt mai suportive în cazul emoțiilor individuale și al întâmplărilor externe decât o fac familiile disfuncționale. Din acest motiv, nu pot exista norme generale pentru familii: suntem foarte diferiți unii de ceilalți.

M-am gândit că ar fi util să creez o matrice de repere la care ne putem întoarce și reflecta atunci când ne simțim blocați sau tulburați de familia noastră. Interpretarea fiecărei persoane va fi, evident, subiectivă, așa cum este și sănătos. Reperele acestea sunt interconectate, așa cum toate lucrurile sunt relaționale. Ele se modelează și se influențează reciproc. Ar putea fi util să le analizați și să vedeți cum un aspect îl influențează pe celălalt, apoi să explorați modul în care acestea vă influențează și pe voi și relația pe care o aveți cu familia voastră.

Nu uitați că sunt doar niște repere care au rolul de a vă ghida, nu sunt reguli. Oferiți spațiu flexibilității și compasiunii față de voi înșivă: nu le folosiți ca pe niște standarde pe care să vă reproșați apoi că nu le atingeți. Cele douăsprezece repere pe care urmează să le citiți în continuare sunt acelea care au valoare pentru mine. Voi s-ar putea să păstrați unele dintre ele, să le respingeți pe celelalte sau să adăugați unele noi. Vă încurajez să creați propria listă, potrivită familiei voastre.

Iar atunci când o analizați, amintiți-vă că sursa celui mai mare progres se află în străduința de a îmbunătăți lucrurile mărunte, nu de a căuta soluții

uriașe, transformative.

Este important să recunoaștem că familiile nu se formează într-un vid. Modul în care gândim și acționăm va fi profund influențat de numeroasele identități financiare, culturale și etnice, de sănătatea fizică și mentală, precum și de împrejurările și așteptările fiecărei generații.

1. Fiți îngăduitori cu voi înșivă

Este foarte important să simțim compasiune față de noi înșine. Cei pe care îi iubim mai mult sunt și cei care ne rănesc cel mai mult și față de care ne simțim cel mai vulnerabili. Acest lucru poate însemna că ne criticăm fără milă atunci când facem greșeli — pe care inevitabil le vom face mereu. Trebuie să recunoaștem că în niciunul dintre rolurile pe care le jucăm în familie — de părinte, partener, copil, frate sau soră — nu putem fi perfecți. A fi „suficient de bun“ este într-adevăr suficient. Iertați-vă dacă aveți și zile proaste.

Este util să avem la fel de multă compasiune față de noi înșine cum avem față de cei pe care îi iubim. Astfel le arătăm și celor pe care îi iubim că bunătatea față de noi înșine este importantă. Ne permite să avem reziliența de a ne accepta greșelile cu inima deschisă. A fi deschis față de cei apropiați, dezvăluind cine suntem cu adevărat sub măștile noastre, este ceea ce, în cele din urmă, ne permite să ne simțim mai conectați și mai încrezători.

Compasiunea față de noi înșine înseamnă că suntem prezenți și ne asumăm responsabilitatea pentru rolul nostru în situația-problemă, nu că încercăm să ne absolvim de vină, așa cum este adesea interpretată greșit.

2. Comunicați unii cu ceilalți în mod deschis și eficace

Legăturile interumane sunt prezente în toate aceste repere. Ele se văd cel mai bine în modul în care comunicăm unii cu ceilalți. Ne transmitem dragostea și atașamentul prin semnale verbale și nonverbale. Legătura noastră de iubire este esențială, la fel ca și recunoașterea noastră și a sentimentelor noastre, prin care să ni se reflecte că suntem suficienți. Să știm că și noi contăm este o nevoie esențială. Este util să recunoaștem că legăturile și rupturile dintre noi fac parte dintr-un proces viu: uneori suntem mai conectați, alteori mai puțin.

Comunicarea deschisă este aceea în care ascultarea este la fel de importantă ca exprimarea, unde toate sentimentele, ideile, punctele de vedere și opiniile sunt permise. Comunicarea deschisă este cea în care nu există subiecte interzise, secrete ascunse sau reguli cu privire la ceea ce poate sau nu poate fi dezvăluit și discutat.

Într-o familie nu există reguli legate de lucrurile sau motivele care au voie să ne supere. Este important să le transmitem copiilor noștri că ne pot spune orice îi frământă: nu trebuie să rezolve singuri lucrurile acelea.

Comunicarea poate fi uneori mai directivă cu copiii mici, în sensul că lor este necesar să le spunem ce au de făcut și când anume, dar în general ei ascultă mai bine atunci când tonul vocii este mai discursiv și colaborativ. (Vedeți reperul 7, „Țineți cont de dinamica puterii“.) Mintea adulților funcționează altfel, ei își pot ajuta copilul.

Tonul vocii, privirea, limbajul corpului, atenția și empatia sunt factori importanți în comunicare. Tăcerea poate lăsa spațiu pentru ca cineva să vorbească sau poate fi folosită ca instrument de manipulare. Putem citi limbajul corporal al oamenilor, dar adesea inventăm lucrurile pe care nu le auzim. Este mai simplu și mai clar să ne exprimăm gândurile și sentimentele cu respect și sensibilitate.

Atunci când sperăm să aflăm o problemă împreună cu celălalt, întrebările deschise pot fi utile. Pot exista și întrebări ipotetice, precum „Ce s-ar întâmpla dacă…“, în urma cărora pot ieși la iveală diferite speranțe, temeri

sau așteptări neexprimate. Sau pot exista întrebări precum: „Ce crezi că ar spune bunicul?“, care arată dimensiunea gândirii celuilalt.

Oferirea reciprocă a unui feedback sincer ajută la menținerea relațiilor sănătoase și previne dezvoltarea resentimentelor. O modalitate de a oferi feedback este să ne asumăm lucrurile pe care le simțim: începem cu „Când tu… “, apoi descriem comportamentul sau obiceiul pe care îl considerăm enervant sau dificil la copilul, părintele, fratele sau partenerul nostru. Apoi continuăm: „eu mă simt…“ Aceasta este o modalitate de comunicare ce nu judecă și nici nu face presupuneri, ci exprimă ceea ce simțim și motivele pentru care simțim acele lucruri. Este prin urmare mai ușor de auzit, menține stima de sine pentru toată lumea și este mai puțin probabil să genereze o reacție defensivă.

Capacitatea de a comunica în acest fel în cadrul familiei noastre, atât împreună, cât și individual, înseamnă că problemele importante, dificultățile și sursele de bucurie pot fi discutate și negociate, deciziile majore pot fi luate și momentele importante pot fi sărbătorite.

3. Învățați să vă certați eficient

Acele conversații sincere în care sunt exprimate dezacordurile pot duce la conflicte și chiar la rupturi.

Nu există relații apropiate fără neînțelegeri. Tocmai prin dezvoltarea puterii de a suporta și gestiona aceste dezacorduri și neînțelegeri învățăm despre noi înșine și despre celălalt.

Modul în care ne certăm contează. Este important să nu adresăm injurii, să nu denigrăm și să nu folosim cuvintele ca arme. Trebuie să permitem exprimarea sentimentelor ostile, furioase, dificile și pline de gelozie: când le ținem pentru noi, ele capătă amploare și se transformă în simptome fizice sau probleme emoționale. Haideți să facem lumină în bezna sentimentelor

dificile. Insistând pe emoțiile pozitive, ajungem la cele negative. Odată ce răul este permis, se va face loc pentru bine. Să ajungem aici nu este deloc ușor. Poate părea contradictoriu, dar este posibil să ne exprimăm sentimentele puternice fără a-l demoniza sau abuza pe celălalt.

Se întâmplă adesea ca în discuțiile pe care le purtăm după o ceartă, atunci când spiritele s-au mai calmat, să ne simțim mai apropiați unii de ceilalți, de parcă ne-am cunoaște într-un mod diferit, ceea ce generează o încredere profundă. Faceți acest lucru numai când sunteți pregătiți. Altfel nu funcționează, dacă are loc o împăcare falsă când suntem încă supărați sau plini de resentimente.

Creați un tipar care să includă un obicei bine integrat de reconciliere și reparație după o ceartă. Acest lucru poate însemna bunăoară să vă cereți scuze. Luați în considerare, de asemenea, că ar putea veni un moment în care va trebui să acceptați că nu puteți ajunge la un numitor comun și că acest lucru este în regulă.

O reparație pe deplin integrată înseamnă că adevărurile pe care le spunem nu sunt folosite ca arme împotriva celuilalt. De asemenea, mai înseamnă că neînțelegerea nu va mai fi amintită și la următorul conflict: știți obiceiul groaznic al familiilor care, la fiecare ceartă, continuă să readucă în discuție neînțelegeri vechi sub formă de acuzație — „Când tu…“

Trebuie să găsim împreună cu ceilalți moduri de a ne liniștiți și a ne consola, de a ne simți din nou în siguranță după suferința cauzată de o ceartă, ceea ce psihologul dr. Dan Siegel numește PACE: Prezență, Angajament, Afecțiune, Calm și Empatie[15].

4. Permiteți și diferențe de opinii

Mai multe persoane vor avea mai multe opinii. Nu există un singur mod de a privi toate punctele de vedere sau situațiile dificile, nici de a rezolva o

problemă.

Sentimentul că suntem diferiți de cei din familia noastră ne poate face să ne simțim singuri din punct de vedere emoțional: când suntem, de exemplu, copilul care urăște sportul sau adultul care, dintre toate rudele, nu se află într-o relație. Este important ca într-o astfel de situație să găsiți modalități prin care ceilalți să recunoască acest lucru, să îl respecte și să țină cont de el. La fel de important este să încercați să formați o legătură cu ceilalți membri ai familiei.

Fiți curioși și oferiți-vă timp și spațiu pentru a vă cunoaște pe deplin. Ați putea petrece timp ca unitate mai mică — de pildă, ca părinte cu unul dintre copii, sau frații împreună, dar și cu întreaga familie.

În familiile care permit o contribuție variată din partea tuturor membrilor lor și nu urmează o singură cale „corectă“, va exista o bază mai profundă de sprijin reciproc în eventualele situații dificile, așa cum acestea tind să apară întotdeauna. Punctele de vedere înguste asigură doar un sprijin superficial.

Este util, de asemenea, să recunoaștem că fiecare individ poate avea o viziune subiectivă, diferită, asupra unei experiențe comune, împărtășite cu ceilalți membrii ai familiei. Să luăm, de pildă, o glumă spusă de unul dintre ei: o persoană și-ar putea aminti că a fost foarte amuzantă, alta că a fost o prostie, iar o a treia că a fost jignitoare.

În familii pot apărea certuri din pricina readucerii în discuție a unor „adevăruri“ din trecut, în contextul în care este puțin probabil să fi existat doar un singur adevăr. Poate exista un singur adevăr cu privire la evenimentul în cauză, la data și locul unde a avut loc, dar nu și cu privire la experiența pe care membrii familiei au trăit-o la momentul respectiv. Fiecare are propriul adevăr subiectiv.

Sprijiniți și încurajați fiecare membru al familiei voastre să fie pe deplin el însuși, nu modelat în funcție de preconcepțiile voastre legate de cum ar trebui să fie sau de criteriile de succes pe care le stabiliți.

5. Iniţiaţi de cinci ori mai multe interacţiuni pozitive decât negative

Încercați să aveți de cinci ori mai multe interacțiuni pozitive decât negative, în care fiecare membru al familiei, inclusiv voi, să se simtă respectat, apreciat și ascultat. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să țineți o evidență și să numărați până la cinci, dar este un bun indicator: dacă vedeți că lucrurile iau o turnură negativă, întrebați-vă pe voi înșivă ce s-a întâmplat. Ați avut tendința de a fi mai mult critic decât pozitiv? Poate că ați criticat un membru al familiei mai mult decât pe altul. Descoperiți singuri despre ce este vorba. S-ar putea ca ceea ce vă displace la ei să fie de fapt acel lucru care vă displace la voi înșivă. Cunoașterea înseamnă putere.

6. Stabiliţi limite între voi

Limitele sunt deopotrivă fizice și emoționale și, prin urmare, sunt esențiale în orice familie pentru sănătatea fizică și psihică.

Copiii și adulții au nevoie de limite pentru a ști ce comportamente și așteptări sunt sau nu acceptate. Aceste limite vor fi adaptate și modificate pe parcursul vieții unei familii. Fiecare individ își asumă responsabilitatea și își respectă rolul în menținerea unui sistem familial securizant și echilibrat. De exemplu, în relația cu ceilalți nu trebuie să le încălcăm limitele, care ar putea fi spațiul lor emoțional, punând întrebări nepotrivite. Trebuie să ținem cont și de limitele fizice, cum ar fi bine-cunoscutul îndemn: „Nu-ți lovi fratele/sora!“ Poate fi vorba și despre respectarea spațiul fizic: nu intrați în dormitorul lor. În trasarea limitelor trebuie să fim consecvenți și demni de încredere.

Mai puțin înseamnă mai mult. Câteva reguli clare pe care să le respectați sunt mai bune decât o multitudine de reguli confuze.

Limitele pot fixa, de asemenea, așteptări realiste pentru a ne proteja împotriva dezamăgirilor și resentimentelor — a fi punctuali sau a returna hainele „împrumutate“.

Bine-cunoscutul proverb „Gard trainic, vecin pe măsură“ este valabil pentru o multitudine de aspecte ale vieții de familie, cum ar fi responsabilitățile din cadrul acesteia, intimitatea și bunurile noastre.

7. Țineți cont de dinamica puterii

În toate familiile există o dinamică a puterii. Puterea în familii se schimbă în diferite momente și pe parcursul timpului. Cei care dețin puterea iau deciziile sau împiedică luarea acestora.

Fiecare familie are propriul său mod de a gestiona puterea și procesul de luare a deciziilor. Acest lucru este ceea ce-i permite unei familii să funcționeze, pentru ca unitatea familială să ia decizii importante cu privire la viața sa, la bani, locuință, educație, vacanțe și multe altele.

Pentru ca o familie să funcționeze cu succes, fiecare membru, indiferent de vârstă, trebuie să simtă că are capacitate de acțiune în propria viață, că sentimentele și gândurile sale sunt luate în considerare și au valoare în acele decizii.

Puterea de colaborare, care este împărțită în mod egal între membrii familiei, este denumită adesea modelul funcțional în familii. Tiparele celor care dețin puterea pot evolua de la participativ la haotic sau simetric (de sus în jos), ceea ce poate cauza dificultăți în familii dacă se fixează acolo. Puterea care se bazează pe frică sau constrângeri duce la familii disfuncționale.

Puterea este complexă: chiar și copiii mici au nevoie ca vocea lor să fie auzită, dar trebuie să știe, de asemenea, că părinții lor dețin responsabilitatea pentru viața și deciziile lor. Prea multă putere, la o vârstă prea fragedă, poate fi copleșitoare pentru copil și poate duce la disfuncționalități. Acest lucru este legat, de asemenea, de limite. Ca părinți, încercați să fiți „mai mari, mai puternici, mai înțelepți și mai buni“. Aceasta înseamnă să nu îi oferiți copilului vostru o putere copleșitoare sau înfricoșătoare și să respectați ceea ce simte și ceea ce spune.

8. Faceți-vă timp pentru distracție

Faceți-vă timp pentru a vă distra. În afară de sarcini și responsabilități, pentru familii este important și să petreacă timp împreună și să se distreze. Poate fi vorba despre activități simple, cum ar fi vizionarea unui film împreună, jucatul unui joc sau pregătirea unui tort. Acestea favorizează creativitatea spontană și fantezia, lărgesc limitele, dezvăluie aspecte ale noastre care pot fi ascunse în rutina zilnică.

Poate elibera tensiunea și-i poate permite bucuriei să izvorască din plăceri simple și ludice.

Deseori, sărbătorile bulversează complet o familie, căci toată lumea se poate relaxa, în sfârșit, și se poate concentra pe a fi împreună mai degrabă decât pe a face împreună. Sărbătorile, cum ar fi Crăciunul, pot fi distractive, dar pot aduce și tensiuni uriașe atunci când așteptările legate de „distracție“ sunt prea mari. Aceste tensiuni subiacente pot deveni explozive când între membrii familiei încă mai sunt probleme nerezolvate, iar neînțelegerile încep să iasă la suprafață amenințând cu consecințe severe.

9. Transformaţi obiceiurile în ritualuri

Ființele umane sunt produse ale obișnuinței: ne plac obiceiurile, pentru că ele elimină o mare parte din procesul decizional care ne ocupă spațiul de gândire și care le permite familiilor să funcționeze.

Este util să transformăm obiceiurile familiale în ritualuri semnificative: acestea dau suflet familiilor. Recurgând la curiozitatea și creativitatea noastră, de pildă în alcătuirea unui playlist pentru o petrecere, se creează legături mai trainice și se insuflă în familii sentimente puternice care pot fi atât curative, cât și surse de bucurie.

Ritualurile de celebrare a vieții de familie — zile de naștere, botezuri, nunți și înmormântări — fac tranziția mai ușoară, marcând noua etapă în care se trece. Acestea pot debloca procesul care poate stagna, refuzând realitatea noii etape, care poate fi căsătoria unui copil devenit între timp adult sau moartea unui membru al familiei.

Marcarea evenimentelor și a tranzițiilor importante prin ritualuri poate, de asemenea, să facă vizibil și semnificativ ceea ce nu este nevăzut. Acestea pot fi sărbătorite în nenumărate moduri: de exemplu, lumânări speciale însoțite de rugăciuni sau plimbări pline de sens și scop, care îmbogățesc viața de familie.

De fiecare dată când îndeplinim un ritual, îi dăm o nouă semnificație. Suntem diferiți de fiecare dată când îl întâmpinăm, însuflețiți sau amorțiți de ceea ce se întâmplă în viața noastră în noul prezent. Ritualurile ne ajută să ne reglăm și să ne reorganizăm, să ne reunim cu familia chiar și atunci când poate nu ne dorim acest lucru.

Ritualurile creează o sursă de amintiri și povești pe care ni le putem spune despre familia noastră și pe care ni le putem aminti cu plăcere, fiind, desigur, și ceva ce așteptăm cu nerăbdare. De asemenea, ele ne insuflă memoria corporală că suntem importanți, că aparținem atât în sens fiziologic, cât și psihologic.

10. Permiteți schimbarea în interiorul familiei

Poate că nu o schimbare haotică, imprevizibilă și constantă, ci o schimbare treptată, ca răspuns la noile împrejurări, îi ajută pe indivizi și familiile să se dezvolte. Pe măsură ce ne schimbăm, oricât de dificil ar fi, trebuie să ieșim din zona noastră de confort și să permitem schimbării să ne transforme. Numai atunci ne dezvoltăm cu adevărat.

Rigiditatea poate transforma familiile în unități fragile, ceea ce favorizează apariția rupturilor. În mod firesc, fiecare membru al familiei își va asuma anumite roluri, dar lăsați aceste roluri să se schimbe și să se adapteze odată cu oamenii. De exemplu, un frate mai mic care a fost întotdeauna „fratele mai mic“ poate fi capabil, prin experiența sa, să își ajute fratele mai mare într-un anumit domeniu. Acest lucru poate însemna și „a da mai departe“ — există momente în orice familie în care un membru va primi mai mult decât va da, și invers.

Acest lucru va fi deosebit de important pe măsură ce copiii se vor transforma în adulți, iar părinții vor îmbătrâni.

11. Reflectați asupra propriei voastre persoane și asupra tiparelor familiale

Capacitatea fiecărui membru al unei familii de a privi în interior și la exterior în mod reflexiv, de a reflecta la ceea ce gândește, reprezintă o componentă importantă pentru familiile sănătoase.

Controlați-vă emoțiile înainte ca ele să vă controleze pe voi. Nu uitați că sistemele emoționale nu funcționează logic: găsiți modalități de a procesa orice emoție puternică, de a vă liniști înainte să le transmiteți celorlalți lucrurile importante pentru voi. Cunoașteți-vă punctele forte și

vulnerabilitățile. Învățați să recunoașteți semnalele de alarmă care vă pot activa mai repede decât ați spune „pauză“. Acest lucru nu este ușor și este un proces care durează toată viața.

Puteți începe prin a fi conștienți de zumzetul vocilor din mintea voastră, ceea ce eu numesc „comitetul nostru de rahat“. Scrieți aceste gânduri. Începeți să observați factorii declanșatori care vă trimit în stare de alertă. Este vorba de o anumită privire, de un sunet sau o emoție? Numiți-le. Poate că puteți găsi o modalitate de a le exprima.

Dacă nu este momentul sau locul potrivit și dacă nu aveți suficient control pentru a vă alege răspunsul, opriți-vă. Respirați. Autocontrolul la momentul potrivit contează. A vă da timp vouă înșivă este un mecanism mult mai bun decât a vă aștepta ca ceilalți să facă asta, fie că este vorba de copiii voștri, de frații, părinții sau de partenerul vostru. Dacă voi vă liniștiți și înțelegeți ce se întâmplă în interiorul vostru, aveți mult mai multe șanse de a-l ajuta pe celălalt să se calmeze la rândul său.

12. Comportați-vă cu ceilalți așa cum vă doriți să se comporte ei cu voi

Fiecare membru al familiei noastre învață de la noi, prin ceea ce transmitem ca indivizi, parteneri, părinți și bunici, prin acțiunile și alegerile noastre, prin modul în care comunicăm și maniera în care ne trăim viața. Pe cei din jurul nostru îi învățăm prin ceea ce facem, nu prin ceea ce spunem. Poate că le spunem adesea membrilor familiei noastre: „Tot ce îmi doresc este ca voi să fiți fericiți“, dar dacă nu le arătăm cum să fie fericiți, dacă nu trăim fericiți în primul rând cu noi înșine, atunci cei din jurul nostru nu pot învăța acest lucru.

Putem spune „Te iubesc“, dar prin comportamentul nostru să transmitem opusul. Iubirea în familie se manifestă atât prin ceea ce facem, cât și prin

însăși prezența noastră.

Asumați-vă responsabilitatea de a fi un adult, cu alte cuvinte, recunoașteți consecințele acțiunilor voastre. Recunoașteți ca adult, indiferent de trecutul vostru, că acum sunteți responsabil pentru modul în care vă comportați și pentru convingerile voastre. Este posibil să intrați într-o stare de infantilism, dar controlați-vă emoțiile (vedeți pasul 11, „Reflectați asupra propriei voastre persoane și asupra tiparelor familiale“), pentru a reveni ca părinte sau partener matur.

Adesea ne dorim ca ceilalți să demonstreze calități și comportamente de care noi înșine nu dăm dovadă sau care ne displac tocmai pentru că le recunoaștem și la noi. Acest lucru este legat de celelalte repere prezentate mai sus: cunoașterea de sine și capacitatea de adaptare. Dacă recunoaștem că ceea ce le transmitem celorlalți este negativ, ar trebui să ținem cont de acest lucru și să ne străduim să îl schimbăm. Atunci familia va avea mai multe șanse de a prospera.

[15] PEACE: Presence, Engagement, Affection, Calm and Empathy. (N. t.)

O scurtă istorie a familiei

Familiile, ca și persoanele care le compun, sunt modelate și transformate de contextul în care se află. Dintotdeauna a existat o relație circulară între familii, politică și cultură. Familiile funcționează ca un microcosmos în cadrul macrocosmosului societății mai mari. Din punct de vedere tradițional, atunci când vorbim despre „familie“, avem imaginea unui tată, a unei mame și a doi copii, cunoscută în general sub denumirea de „familie nucleară“. Din punct de vedere structural, acest stereotip indică faptul că mama are grijă de familie și de casă, iar tatăl este capul acesteia și o întreține. Însă, dacă privim familiile de-a lungul istoriei, observăm că această imagine nu este tocmai corectă.

Timp de sute de ani, până la revoluția industrială, familiile britanice existau în unități mari, ca circuit social închis și ca forță de muncă. Adesea presupunem că familiile compuse sunt un fenomen nou al vremurilor recente, unde avem familii adoptive și extinse. Cu toate acestea, la sfârșitul secolului al XVIII-lea și în secolul al XIX-lea existau deja multe gospodării mari, compuse dintr-o familie extinsă și angajații acesteia. Căsătoria nu era o uniune din dragoste, ci un contract economic. În familiile regale aveau loc căsătorii pentru a se stabili alianțe între popoare. Altele erau căsătorii aranjate între oameni cu convingeri și proprietăți comune sau între țărani care cădeau de acord să lucreze pământul împreună. Viața rurală era grea: oamenii trebuiau să se întrețină singuri și să producă bunuri pentru a câștiga suficienți bani cât să poată supraviețui, astfel încât familiile trăiau laolaltă într-o singură casă și lucrau împreună pământul. Copiii se nășteau pentru a contribui la treburile din gospodărie și pentru a le prelua apoi după moartea părinților. În aceste familii, dragostea era demonstrată prin serviciul adus familiei — să ne amintim că definiția termenului de „familie“ provine din „servitor în gospodărie“, cu alte cuvinte „a fi în slujba propriei

familii“. Aceasta însemna că aspectele practice ale vieții de familie au avut întâietate față de dezvoltarea și preocupările emoționale.

Biserica avea o influență foarte mare și susținea o ordine ierarhică bine definită în cadrul familiilor. Acestea erau modelate de opiniile exprimate în Biblie cu privire la căsătorie și reproducere; regulile și legile guvernau gospodăriile și se formulau în baza acestor învățături religioase, cum ar fi cele care interziceau adulterul sau nașterea unui copil în afara căsătoriei. Acest aspect marchează una dintre cele mai mari schimbări care a avut loc în ceea ce privește familiile: rolul religiei în reglementarea modului în care oamenii trebuiau să arate și să se comporte, precum și în reglementarea valorilor după care aceștia trebuiau să trăiască. Deși în prezent religia încă mai are un impact asupra vieții unora dintre noi, constrângerea ei este infinit mai slabă, iar multe dintre obligațiile și regulile ei fixe nu mai sunt valabile.

Industrializarea a dus la o reorganizare a vieții de familie în mediul rural. Secolele al XVIII-lea și al XIX-lea au fost o perioadă de schimbări majore, care au avut un impact semnificativ asupra constituirii familiei și a stilului acesteia de viață: în esență, revoluția industrială din Anglia a însemnat că temeiul financiar nu mai reprezenta criteriul principal pentru întemeierea unei familii. Acest lucru a adus mari schimbări în mediul social și familial. Apoi cele două războaie mondiale au schimbat tabloul vieții de familie pe termen scurt și lung. Multe dintre femei au rămas văduve, cu puține șanse de a-și reface familia, fiindcă după Primul Război Mondial era o penurie de bărbați cu care s-ar fi putut recăsători. În cel de-al Doilea Război Mondial, femeile au trebuit să ia locul bărbaților ca forță de muncă. Acest lucru a dus la tranziția decisivă a femeilor de la rolul de casnice la cel de mână de lucru pe piața muncii. În prezent, aproape la fel de multe femei ca și bărbați au un loc de muncă, deși femeile lucrează în număr mai mare cu jumătate de normă.

Modul de petrecere a timpului în familie s-a schimbat enorm. Servicii ca educația, medicina și asistența socială, care altădată erau în responsabilitatea familiei, au fost transferate acum statului. În 1908, Partidul Liberal a introdus începuturile statului bunăstării, prin Actul pentru

copii, cunoscut de asemenea și ca Legea privind copiii și tinerii, alături de Legea privind reglementarea minelor de cărbune, care au continuat să modeleze piața muncii. Până în 1945 au fost adoptate Legea privind alocațiile pentru susținerea familiei și Legea educației. Evoluția tehnologiei și introducerea treptată a acesteia în gospodării au avut o influență majoră asupra vieții de familie. Mașinile de spălat vase, mașinile de spălat rufe și aragazurile moderne au făcut ca mamele să aibă mai mult timp liber la dispoziție. Radiourile și casetofoanele au adus cu ele sunete și idei noi — o viață nouă. Televizoarele au adus în casele oamenilor viziuni contemporane asupra familiilor, iar publicitatea le-a vândut stiluri de viață ideale. Familiile au încetat să se mai concentreze doar pe activități de supraviețuire și au devenit un grup de oameni conectați și afectuoși, dornici de apropiere, care acum aveau numeroase opțiuni de petrecere a timpului liber împreună. Tinerii aveau libertatea de a ieși și de a se distra.

A avut loc o tranziție lentă, dar semnificativă de la bărbatul care domina și deținea puterea în familie la o mai mare egalitate între sexe. Pe măsură ce femeile au început să ocupe locuri de muncă, au devenit mai puțin dependente de bărbați pentru siguranță financiară, ceea ce le-a oferit libertate atât în privința alegerii unui partener de viață, cât și în privința deciziei de a se despărți de acesta. Familiile încă mai continuau să locuiască împreună pe durate mari: adesea cuplurile locuiau cu una dintre familiile părinților, până când își permiteau financiar propria locuință.

Astăzi ne aflăm în mijlocul unui proces semnificativ de schimbare, pe care merită să recunoaștem că generațiile anterioare l-au început, iar noi acum îl continuăm. Familiile au devenit mai flexibile și, chiar dacă viziunea tradițională asupra familiei persistă ca „normă“, putem vedea deja cum apar schimbări în structurile sale. Noile forme de familie includ familiile monoparentale, familiile adoptive, familiile poliamoroase, familiile extinse și familiile compuse, formate din cuplul actual de părinți și copiii din această relație, dar și din relațiile lor anterioare. Întrucât speranța de viață a crescut, familiile se extind pe durata mai multor generații. Începem din nou să observăm tot mai multe familii mari, mixte, care ajung să locuiască împreună. În ultimele două decenii, acesta a fost tipul de familie care s-a dezvoltat cel mai rapid, crescând, potrivit Biroului Național de Statistică

din Marea Britanie, cu trei sferturi și ajungând astfel la suma de 297 000 în 2019. Familiile multigenerațională pot fi alcătuite din părinți în vârstă care locuiesc cu copiii și nepoții lor sau chiar din grupuri de prieteni care locuiesc împreună într-un spațiu comun. La fel ca în vremurile preindustriale, familiile pot fi alcătuite din persoane care nu sunt înrudite biologic între ele — cei cărora le spunem mătușă și unchi, fără a fi rudele noastre; familia urbană care s-a format pentru că membrii ei trec prin aceeași fază a vieții și împărtășesc aceleași interese; prietena sau prietenul din copilărie pe care îi vedem ca pe o soră sau un frate. Aceste legături familiale speciale, pe care noi le alegem și le construim în plan social, pot constitui o familie modernă.

Termenul de „beanpole-family[16]“ este adesea folosit pentru a reflecta structura unei familii din zilele noastre, cu mai puțini copii și mai multe generații de persoane în vârstă. În condițiile în care cuplurile au tot mai puțini copii (aproximativ 50% dintre părinții singuri și cuplurile care locuiesc împreună au un singur copil), iar speranța de viață este tot mai mare, bunicii și străbunicii devin activ implicați în creșterea nepoților și strănepoților lor. Adulții din ziua de azi vor trăi mai mulți ani în calitate de fii și fiice ajunși la maturitate decât în calitate de părinți ai propriilor copii. Aceasta este o diferență semnificativă în comparație cu anii 1960, când mai puțin de unul din cinci adulți avea încă un părinte în viață. Acest lucru aduce cu sine o răsturnare interesantă a dinamicii familiale, atunci când copilul ajuns la maturitate este încă îngrijit de un părinte: pe măsură ce trece timpul, balanța puterii dintre ei se inversează — adesea membrii generației mai în vârstă sunt nervoși și încăpățânați, pentru că nu le place să li se spună ce să facă, dar sunt vulnerabili la bătrânețe.

În mare parte, familiile sunt mai puțin ierarhizate decât înainte, mai disponibile emoțional și mai puțin didactice. Unii susțin că această schimbare a fost influențată de egalitatea de putere dintre mame și tați. Familiile au acum cu siguranță mai multe informații din spectrul psihologic și încep să observe cât de important este să își învețe copiii despre autonomie, pentru a le dezvolta încrederea de sine în cadrul restrâns al căminului familial.

Nu putem ști ce impact va avea era digitală asupra constituirii familiei și asupra valorilor acesteia, dar este posibil să fie unul semnificativ. Am putea vorbi despre un impact la fel de puternic cum a fost cel al deciziilor politice și al revoluției industriale asupra reconfigurării familiilor. Poate că va contribui la atomizarea familiei: pe măsură ce copiii și adulții vor avea fiecare o interacțiune digitală separată în spațiul propriilor camere, se vor reduce experiențele comune de familie, cum ar fi de pildă vizionarea unui film împreună, și vor apărea dezbateri și discuții interminabile, din dorința de a evita ca principala relație a copiilor să fie cu telefonul lor. Schimbarea majoră va fi, cel mai probabil, flexibilitatea de a lucra de acasă în loc de a fi nevoiți să mergem zilnic la birou, o direcție care era deja evidentă, dar care a fost accelerată de pandemie.

Alegerea a fost un element important al progresului în viața femeilor și a bărbaților și, prin urmare, în formarea familiilor. Aceasta include libertatea de a divorța sau de a părăsi o căsnicie. Statisticile arată că rata divorțurilor a atins un nivel maxim în 1993 și a scăzut cu peste 34% în ultimul deceniu. Totuși, aceste rezultate merg în paralel cu o scădere a numărului de căsătorii, deoarece cuplurile preferă să locuiască împreună. Statisticile recente arată că 45% dintre cuplurile căsătorite divorțează, iar una din două familii cu părinți care locuiesc împreună necăsătoriți se despart până ce copilul împlinește vârsta de cinci ani. În prezent, trei sferturi dintre familiile care au copii mici și se despart sunt formate din părinți necăsătoriți, ceea ce înseamnă că structura unei familii se poate schimba de mai multe ori de-a lungul vieții copiilor. Există astfel posibilitatea ca aceștia să crească în familii cu structuri instabile și fluctuante, cu frați și surori care se schimbă periodic, cu dinamici care variază, cu domicilii (fie în casa mamei, a tatălui sau a bunicilor), reguli și valori diferite. Acești copii ar putea dezvolta, în consecință, fie o reziliență puternică, fie o vulnerabilitate sporită. Oricare ar fi cazul, această realitate constituie o deosebire marcantă între situația familiilor, și în special a copiilor, din trecut și cea din prezent.

Firul comun pe care îl regăsim de-a lungul secolelor este reprezentat de multiplele roluri pe care femeile și le-au asumat în dinamica familială: îngrijitoare a celorlalți, menajeră, manager și bucătăreasă, la care se adaugă și responsabilitățile pe care femeile le aveau la locul de muncă. Lucrările

sociologilor de orientare feministă Christine Delphy și Diana Leonard au analizat modul în care rolurile femeilor în familie mențin exploatarea acestora și sistemele patriarhale. Mi se pare că, în realitate, rolurile bărbaților și femeilor nu se schimbă atât de repede pe cât ne-am imaginat. Cea mai mare parte a muncii neplătite în unitățile familiale este prestată în continuare tot de femei. Să sperăm însă că, în viitor, aceste sarcini condiționate de gen vor fi împărțite într-o manieră cât mai echitabilă: măcar au început discuții cu privire la această situație. În plus, poate că noile parteneriate ale familiilor nonheteronormative vor muta atenția asupra unor noi moduri de a fi.

Viziunea tradițională asupra familiilor heteronormative este în curs de transformare, ceea ce aduce cu sine o mai mare flexibilitate. Cifrele confirmă această tranziție. În intervalul 2007–2008, doar 80 de cupluri homosexuale au adoptat copii, comparativ cu 2 840 de cupluri heterosexuale, dar cercetările din 2020 afirmă că „procentul cuplurilor de același sex care sunt căsătorite reprezintă tipul de familie homoparentală care a luat cea mai mare amploare. Începând cu anul 2019 numărul copiilor adoptați de cupluri formate din persoane homosexuale, bisexuale și transgender a crescut; în 2020, una din cinci adopții a avut loc în familii LGBTQ+. În același an, în Marea Britanie existau 212 000 de familii de același sex, cu 40% mai multe decât în 2015“.

Familiile contemporane reflectă schimbările care au loc în plan social și emoțional: există o corelație între fluiditatea sexuală și de gen, în ceea ce privește modul de formare a unităților familiale, și dezvoltarea unor noi componente ale vieții noastre emoționale. Este aproape ca și cum capacitatea noastră de a înțelege diversitatea stilurilor de viață a crescut în tandem cu înțelegerea lumilor noastre emoționale. Viziunea binară asupra genului și sexualității, asupra celibatului și a căsătoriei a început să fie contestată.

Un aspect care ține de studiul familiilor în general și care îmi dau seama în elaborarea acestui material că trebuie abordat este „optica occidentalului alb“ prin care, până de curând, erau studiate familiile în Marea Britanie. Această perspectivă nu face decât să contribuie la o profeție autoîmplinită,

despre cum „trebui să arate“ o familie și care „trebuie să fie“ valorile acesteia. Este important să ne extindem viziunea asupra familiilor pentru a include valori și credințe mai largi și mai inclusive, bazate pe diversitatea culturală, rasială și etnică.

Personalitățile noastre, modul nostru de a fi, valorile, convingerile și, în mod esențial, sentimentul nostru de siguranță și de apartenență, toate reprezintă întruchipări ale aspectelor familiei în care ne-am născut și am crescut. Este important să reținem că acestea vor modela viitoarele noastre relații și familii, în oricare dintre formele lor. Prin înțelegerea propriei familii de origine și a modului în care aceasta ne afectează în prezent, vom putea să ne aducem contribuția personală în familia pe care la rândul nostru o vom construi.

[16] „familie-tulpină“ (cf. Petru Iliuț). (N. t.)

Anexă

Scorul ACE

Chestionar privind experiențele adverse din copilărie

Am inclus acest chestionar, pentru că ar putea să vă lumineze înțelegerea despre voi înșivă și despre modul în care funcționați din punct de vedere psihologic.

În urma studiului Adverse Childhood Experiences (Experiențe adverse din copilărie) s-a constatat că persoanele care au trecut prin evenimente dificile sau traumatizante în copilărie au un risc mai mare de a dezvolta probleme de ordin fizic și mental la vârsta adultă.

Riscul crește semnificativ în cazul persoanelor cu un număr mai mare de experiențe adverse în copilărie. Experiențele adverse includ nu numai traume și abuzuri, ci și factori de stres netraumatici, cum ar fi divorțul părinților și un mediu de creștere disfuncțional.

Instrucțiuni pentru chestionarul ACE: sunt zece întrebări, răspundeți la fiecare prin DA sau NU. Dacă alegeți să răspundeți afirmativ, notați DA în spațiul următor: 1 .

Aceste întrebări au fost create pentru adulți (persoane cu vârsta începând de la 18 ani) și traduse în limba română. Atenție: Aceste întrebări pot provoca disconfort. Unele întrebări se referă direct la experiențele de abuz asupra copiilor.

Înainte de a începe completarea chestionarului, asigurați-vă că aveți lângă voi o persoană de sprijin sau aveți la dispoziție numărul unei linii de asistență telefonică.

Pentru a vă calcula scorul ACE, răspundeți la următoarele întrebări:

În timpul perioadei de creștere, în timpul primilor 18 ani de viață:

1. S-a întâmplat des ca vreunul dintre părinți (sau alt adult din casa în care ai crescut) să te înjure, să te insulte, să te înjosească, să te umilească?

sau

să te trateze într-un asemenea fel încât să îți fie teamă că ai putea fi rănit fizic grav?

Da/Nu — Dacă DA, notați aici 1

2. S-a întâmplat des ca vreunul dintre părinți (sau alt adult din casa în care ai crescut) să te împingă, să te apuce cu forța, să te îmbrâncească, să te pălmuiască peste față, să arunce cu ceva în tine?

sau

să te lovească atât de tare încât să rămâi cu semne sau răni (fracturi etc.)?

Da/Nu — Dacă DA, notați aici 1

3. S-a întâmplat ca un adult sau o persoană cu cel puțin cinci ani mai în vârstă decât tine să te atingă sau să te mângâie sau să te pună să îi atingi corpul într-un mod sexual?

sau

să încerce sau chiar să facă sex oral, anal sau vaginal cu tine?

Da/Nu — Dacă DA, notați aici 1

4. Ai simțit frecvent că nimeni din familia ta nu te iubește sau nu consideră că ești important(ă) sau special(ă)?

sau

Membrii familiei tale nu aveau grijă unul de celălalt, nu se simțeau apropiați unul de celălalt sau nu se susțineau unul pe celălalt?

Da/Nu — Dacă DA, notați aici 1

5. Ai simțit des sau foarte des că nu ai avut mâncare suficientă, că a trebuit să porți haine murdare și că nu ai avut pe nimeni să te protejeze?

sau

Părinții tăi au fost prea beți/drogați pentru a avea grijă de tine sau pentru a te duce la doctor dacă ai fi avut nevoie?

Da/Nu — Dacă DA, notați aici 1

6. Părinții tăi au fost vreodată separați sau divorțați?

Da/Nu — Dacă DA, notați aici 1

Mama ta sau mama ta vitregă a fost frecvent împinsă, apucată, pălmuită sau lovită cu obiecte care au fost aruncate spre ea?

Da/Nu — Dacă DA, notați aici 1

sau

7. Mama ta sau mama ta vitregă a fost câteodată sau frecvent mușcată, lovită cu piciorul sau cu pumnul sau cu un obiect dur?

sau

lovită în mod repetat preț de mai multe minute sau amenințată cu un pistol sau un cuțit?

Da/Nu — Dacă DA, notați aici 1

8. Ai locuit cu cineva care a avut probleme cu alcoolul sau cu drogurile?

Da/Nu — Dacă DA, notați aici 1

9. Suferea vreun membru al familiei de depresie sau boli mentale sau a avut vreun membru al familiei tentative de sinucidere?

Da/Nu — Dacă DA, notați aici 1

10. A fost vreun membru al familiei la închisoare?

Da/Nu — Dacă DA, scrie aici 1

Acum adună toate răspunsurile cu DA aici: Acesta este scorul tău ACE.

Adaptat după: http://www.acestudy.org/files/ACE_Score_Calculator. pdf, 092406RA4CR

Scala „Știi tu…“ (Do you know…) 20 de întrebări pentru copii

Dr. Marshall Duke și Dr. Robyn Fivush au creat în 2001 scala Do you know?, un chestionar de 20 de întrebări pe care le adresează copiilor despre familiile lor, pentru a testa ipoteza conform căreia copiii care știu mai multe lucruri despre familiile lor sunt mai reziliențiși pot face față mai bine provocărilor decât copiii care au cunoștințe limitate despre familiile lor. Întrebările, concepute pentru a-i chestiona pe copii cu privire la lucruri pe care aceștia nu le-ar ști în mod direct, sunt următoarele:

1. Știi cum s-au cunoscut părinții tăi?

2. Știi unde a crescut mama ta?

3. Știi unde a crescut tatăl tău?

4. Știi unde au crescut bunicii tăi?

5. Știi cum s-au cunoscut bunicii tăi?

6. Știi unde s-au căsătorit părinții tăi?

7. Știi povestea nașterii tale?

8. Știi de unde vine numele tău?

9. Știi povestea nașterii fraților / surorilor tale?

10. Știi cu cine semeni mai mult din familia ta?

11. Știi cine se comportă ca tine în familia ta?

12. Știi ceva despre bolile sau accidentele / rănile pe care părinții tăi le-au avut în copilărie?

13. Știi ceva despre lecțiile pe care părinții tăi le-au învățat din experiențele lor bune sau rele de viață?

14. Știi ceva despre experiențele părinților tăi de când erau la școală?

15. Știi care este originea familiei tale (aveți strămoși de origine engleză, germană, rusă etc.)?

16. Știi ce joburi au avut părinții tăi când erau tineri?

17. Știi dacă părinții tăi au câștigat vreun premiu când erau mici?

18. Știi numele școlilor unde a învățat mama ta?

19. Știi numele școlilor unde a învățat tatăl tău?

20. Știi povestea vreunei rude a cărei față a „înghețat“ într-o poziție morocănoasă pentru că nu a zâmbit suficient?

Zece întrebări fundamentale (pe care să ţi le pui dacă intenţionezi să ai o relaţie serioasă pe termen lung)

Acestea își au originea în cercetările profesorului Anne Barlow de la Universitatea Exeter.

Eu și partenerul meu ne potrivim?

Avem o bază solidă de prietenie?

Ne dorim aceleași lucruri în relația noastră și în viață?

Sunt realiste așteptările noastre?

Vedem, în general, ce e mai bun unul în celălalt?

Ne străduim amândoi să ne menținem relația vie?

Simțim amândoi că putem discuta liber despre orice, inclusiv despre problemele dintre noi?

Ne implicăm amândoi în depășirea momentelor dificile?

Atunci când ne confruntăm cu situații stresante, ne unim forțele pentru a le depăși?

Avem în jurul nostru persoane care ne sprijină?

EMDR

Desensibilizarea și reprocesarea prin mișcări oculare (EMDR) este o terapie eficientă, concepută pentru a-i ajuta pe oameni să se recupereze în urma unor evenimente traumatice din viața lor. Este recunoscută de Organizația Mondială a Sănătății (OMS) și de Institutul Național pentru Sănătate și Excelență în Îngrijire (NICE). Menționez adesea, în carte, această formă de psihoterapie. Dacă doriți să aflați mai multe, accesați https://emdrassociation.org.uk/

Bibliografie

Introducere

Abel, J., et al. (2018), „Reducing Emergency Hospital Admissions: A Population Health Complex Intervention of an Enhanced Model of Primary Care and Compassionate Communities“, British Journal of General Practice, 68(676), e803–e810.

Allen, K.R., et al. (1999), „Older Adults and Their Children: Family Patterns of Structural Diversity“, Family Relations, 48(2), 151–157.

Birkjaer, M., et al. (2019), „The Good Home Report 2019: What Makes a Happy Home?“, Happiness Research Institute/Kingfisher Plc.

Bowlby, J. (2016), Crearea și ruperea legăturilor afective, (București: Trei).

British Association for Psychotherapy and Counselling (2014), „Men and Counselling: The Changing Relationship Between Men in the UK and Therapy“, www.bacp.co.uk/news/news-from-bacp/archive/28-april-2014-men-and-counselling/

Britton, R. (1989), „The Missing Link: Parental Sexuality in the Oedipus Complex“, în J. Steiner (ed.), The Oedipus Complex Today (Londra: Routledge), 83–91.

Burnham, J. (1986), Family Therapy: First Steps Towards a Systematic Approach (Londra: Routledge).

Cagen, S. (2006), Quirkyalone: A Manifesto for Uncompromising Romantics (New York: HarperCollins).

Carter, E.A. și McGoldrick, M. (coord.) (1988), The Changing Family Life Cycle: A Framework for Family Therapy, 2nd edn (Londra: Psychology Press).

Copeland, W. (2014), „Longitudinal Patterns of Anxiety from Childhood to Adulthood: The Great Smoky Mountains Study", Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 53(1), 1527–1548.

Cryle, P. și Stephens, E. (2018), Normality: A Critical Genealogy (Chicago: University of Chicago Press).

Donath, O. (2017), Regretting Motherhood: A Study (California: North Atlantic Books US).

Dunning, A. (2006), „Grandparents — An Intergenerational Resource for Families: A UK Perspective", Journal of Intergenerational Relationships, 4(1), 127–135.

Fingerman, K., et al. (2012), „In-Law Relationships Before and After Marriage: Husbands, Wives and Their Mothers-In-Law", Research in Human Development, 9(2), 106–25.

Fivush, R. (2011), „The Development of Autobiographical Memory", Annual Review of Psychology, 62(1), 559–82.

Fuentes, A. (2020), „This Species Moment", interviu realizat de Krista Tippett pentru On Being, onbeing.org.

Galindo, I., Boomer, E. și Reagan, D. (2006), A Family Genogram Workbook (Virginia: Educational Consultants).

Golombok, S. (2020), We Are Family: The Modern Transformation of Parents and Children (New York: PublicAffairs Books).

Lippa, R.A. (2005), Gender, Nature and Nurture (Philadelphia: Routledge).

Mayes, L., Fonagy, P. și Target, M. (2007), Development Science and Psychoanalysis: Integration and Innovation (Londra: Routledge).

McCrory, E., et al. (2019), „Neurocognitive Adaptation and Mental Health Vulnerability Following Maltreatment: The Role of Social Functioning“, Child Maltreatment, 24(4), 1–17.

McGoldrick, M. (2006), „Monica McGoldrick on Family Therapy“, interviu realizat de Randall C. Wyatt și Victor Yalom, psychotherapy.net.

Messinger, L. și Walker, K.N. (1981), „From Marriage Breakdown to Remarriage: Parental Tasks and Therapeutic Guidelines“, American Journal of Orthopsychiatry, 51(3), 429–38.

Patel, V. (2018), „Acting Early: The Key to Preventing Mental Health Problems“, Journal of the Royal Society of Medicine, 111(5), 153–157.

Siegel, D.J. (2013), Parenting from the Inside Out (New York: TarcherPerigee).

Singer, J.A., et al. (2012), „Self-Defining Memories, Scripts, and the Life Story: Narrative Identity in Personality and Psychotherapy“, Journal of Psychotherapy, 81(6), 569–82.

Waldinger, R. (2016), „What Makes a Good Life? Lessons from the Longest Study on Happiness“, TED Conferences.

Watters, E. (2003), Urban Tribes: A Generation Redefines Friendship, Family and Commitment (New York: Bloomsbury).

Winnicott, D. (1960), „The Theory of the Parent–Infant Relationship“, International Journal of PsychoAnalysis 41, 585–95.

Wolynn, M. (2016), Povestea ta a început demult (București: Trei).

Yehuda, R. (2015), „How Trauma and Resilience Cross Generations“, onbeing.org.

Familia Wynne

Bradford, D. și Robin, C. (2021), Connect: Building Exceptional Relationships with Family, Friends and Colleagues (New York: Currency).

Duffell, N. (2000), The Making of Them: The British Attitude to Children and the Boarding School System, (Londra: Lone Arrow Press).

Feiler, B. (2013), „The Stories That Bind Us“, New York Times, 17 mai.

Fry, R. (2017), „Richard Beckhard: The Formulator of Organizational Change“, în Szabla, D.B. et al. (coord.), The Palgrave Handbook of Organizational Change Thinkers (Cham: Palgrave Macmillan), 91–105 genesinlife.org, Genetics 101: Main Inheritance Patterns.

Hicks, B.M., Schalet, B.D., Malone, S.M., Iacono, W.G. și McGue, M. (2011), „Psychometric and Genetic Architecture of Substance Use Disorder and Behavioral Disinhibition Measures for Gene Association Studies“, Behavior Genetics, 41, 459–475.

Liu, M., Jiang, Y., Wedow, R. et al. (2019), „Association Studies of Up to 1,2 Million Individuals Yield New Insights Into the Genetic Etiology of Tobacco and Alcohol Use“, Nature Genetics, 51, 237–244.

Martin, A.J. et al. (2016), „Effects of Boarding School“, Psychologist, 29, 412–419.

McCrory, E., De Brito, S.A., Sebastian, C.L., Mechelli, A., Bird, G., Kelly, P. și Viding, E. (2011), „Heightened Neural Reactivity to Threat in Child Victims of Family Violence“, Current Biology, 21, R947–8.

McCrory, E.J., De Brito, S., Kelly, P.A., Bird, G., Sebastian, C., și Viding, E. (2013), „Amygdala Activation in Maltreated Children During Pre-

Attentive Emotional Processing“, British Journal of Psychiatry, 202 (4), 269–76.

McCrory, E. et al. (2019), „Neurocognitive Adaptation and Mental Health Vulnerability Following Maltreatment: The Role of Social Functioning“, Child Maltreatment, 24(4), 1–17.

Plomin, R. (2018), Blueprint: How DNA Makes Us Who We Are (Cambridge, MA: MIT Press).

Prochaska, J., DiClemente, C. și Norcross, J. (1992), „In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors“, American Psychologist, 47(9), 1102–14.

strategies-for-managing-change.com, „Beckhard Change Equation“

UK Trauma Council, „How Latent Vulnerability Plays Out Over a Child's Life“ https://uktraumacouncil.org/resource/how-latent-vulnerability-plays-out-over-a-childs-life.

Familia Singh și Kelly

adoptionUK.org, It Takes a Village to Raise a Child.

Anon (2012), „Overwhelming Majority Support Gay Marriage in Ireland“, Gay Community News, https://web.archive.org/web/20120302153735/http:/www.gcn.ie/Overwhelming_Majority_Support_Gay_ Marriage_In_Ireland.

Anon (2015), „Ireland is Ninth Most Gay-friendly Nation in the World, Says New Poll“, Gay Community News, 22 iulie.

Anon (2017), „Understanding the Difference Between Adoption and Mental Health Issues“, Vertava Health Massachusetts, online article.

Aryan, A. (2012), „Why Hinduism is the most Liberal Religion“, Apna Bhaarat, https://apnabhaarat.wordpress.com/2012/03/10/why-hinduism-is-the-most-liberal-religion/.

BBC Bitesize, What Does Hinduism Say about Homosexuality? www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zw8qn39/revision/5.

Beauman, N. (2016), „Do Different Generations of Immigrants Think Differently?“, Aljazeera America, online article.

Borba, M. (2021), Thrivers: The Surprising Reasons Why Some Kids Struggle While Others Shine (Londra: Putnam).

Chopra, D. (2016), „Are You Where You Thought You Would Be?“, https://chopra.com/articles/life-expectations-are-you-where-you-thought-you-would-be.

Colage.org

Coramadoption.org.uk, „Five Facts about LGBT Fostering and Adoption“ Gayparentmag.com.

First 4 Adoption (2017), „The Great Behaviour Breakdown“, training programme run by First 4 adoption, www.first4adoption.org.uk.

Hakim, D. și Dalby, D. (2015), „Ireland Votes to Approve Gay Marriage, Putting Country in Vanguard“, New York Times, 23 May, A(1), Section A, page 1.

Iqbal, H. și Golombok, S. (2018), „The Generation Game: Parenting and Child Outcomes in Second-Generation South Asian Immigrant Families in Britain“, Journal of Cross-Cultural Psychology, 49(1), 25–43.

Kendrick, J., Lindsey, C. și Tollemache, L. (2006), Creating New Families, 1st edn (Londra: Routledge).

Maisal, E. (2011), „What Do We Mean by Normal?“, Psychology Today, https:// www.psychologytoday.com/ca/blog/rethinking-mental-

health/201111/what-do-we-mean-normal.

Rudd Adoption Research Program (1994), Outcomes for Adoptive Parents, https://www.umass.edu/ruddchair/research/mtarp/key-findings/outcomes-adoptive-parents.

Sanders, S. (2019), „Families and Households in the UK: 2019“, Office for National Statistics, articol online.

Solomon, A. (2015), Departe de trunchi (București: Humanitas).

Winterman, D. (2010), „When Adoption Breaks Down“, www.123helpme.com.

Woolgar, M. și Simmonds, J. (2019), „The Impact of Neurobiological Sciences on Family Placement Policy and Practice“, Adoption and Fostering, 43(3), 241–351.

Ziai, R. (2017), „The Evolutionary Roots of Identity Politics“, Areo Magazine, articol online.

Familia Thompson

Anon (2018), „The Declining State of Student Mental Health in Universities and What Can Be Done“, Mental Health Foundation, https://www.mentalhealth.org.uk/blog/declining-state-student-mental-health-universities-and-what-can-be-done.

Armstrong J. (2017), „Higher Stakes: Generational Differences in Mothers' and Daughters' Feelings about Combining Motherhood with a Career“, Studies in the Maternal, 9(1).

Arnett, J.J. (2006), Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties (New York: Oxford University Press).

Badiani, F. și Desousa, A. (2016), „The Empty Nest Syndrome: Critical Clinical Considerations“, Indian Journal of Mental Health, 3(2), 135–142.

Barber, C.E. (1989), „Transition to the Empty Nest“, în S.J. Bahr și E.T. Peterson (coord.), Aging and the Family (Washington: Lexington Books), 15–32.

Borelli, J.L. et al. (2017), „Gender Differences in Work-Family Guilt in Parents of Young Children“, Sex Roles, 76 (5–6), 356–368.

Bouchard, G. (2014), „How Do Parents React When Their Children Leave Home? An Integrative Review“, Journal of Adult Development, 21(2), 69–79.

Brown, S.L. și Lin, I. (2012), „The Gray Divorce Revolution: Rising Divorce among Middle Aged and Older Adults, 1990–2010“, Journal of Gerontology: Series B, 67(6), 731–741.

Bukodi, E. și Dex, S. (2010), „Bad Start: Is There a Way Up? Gender Differences in the Effect of Initial Occupation on Early Career Mobil- ity in Britain“, European Sociological Review, 26 (4), 431–46.

Dunning, A. (2006), „Grandparents — An Intergenerational Resource for Families: A UK Perspective“, Journal of Intergenerational Relationships, 4(1), 127–135.

Gottman, J., și Gottman, J. (2017), „The Natural Principles of Love“, Journal of Family Theory and Review, 9(1), 7–26.

Gottman, J.M. și Levenson, R.W. (1999), „What Predicts Change in Marital Interaction Over Time? A Study of Alternative Models“, Family Process, 38(2), 143–158.

Harkins, E.B. (1978), „Effects of Empty Nest Transition on Self-Report of Psychological and Physical Wellbeing“, Journal of Marriage and the Family, 40(3), 549–556.

Hendrix, H. și LaKelly Hunt, H. (2021), Doing Imago Relationship Therapy: In the Space-Between (New York: W.W. Norton & Co.).

Hunt, J. și Eisenberg, D. (2010), „Mental Health Problems and Help-Seeking Behaviour among College Students“, Journal of Adolescent Health, 46(1), 3–10.

Joel, S. et al. (2020), „Machine Learning Uncovers the Most Robust Self-Report Predictors of Relationship Quality Across 43 Longitudinal Couples Studies“, Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 117(32), 19061–71.

Jungmeen, E.K. și Moen, P. (2002), „Retirement Transitions, Gender, and Psychological Well-Being: A Life-Course, Ecological Model“, Journals of Gerontology: Series B, 57(3), 212–222.

Maté, G. și Neufeld, G. (2017), Cum să ne păstrăm copiii aproape: De ce părinții trebuie să fie mai importanți decât prietenii (București: Totul despre mame).

McKinlay, S.M. și Jefferys, M. (1974), „The Menopausal Syndrome“, British Journal of Preventive and Social Medicine, 28(2), 108–115.

Mitchell, B.A., și Lovegreen, L.D. (2009), „The Empty Nest Syndrome in Midlife Families: A Multimethod Exploration of Parental Gender Differences and Cultural Dynamics“, Journal of Family Issues, 30(12), 1651–1670.

Mount, S.D. și Moas, S. (2015), „Re-Purposing the „Empty Nest“, Journal of Family Psychotherapy, 26(3), 247–252.

NUK.co.uk (2013), „Simply Not Being Good Enough“, www.nuk.co.uk.

Parker, J., Summerfeldt, L., Hogan, M. și Majeski, S. (2004), „Emotional Intelligence and Academic Success: Examining the Transition from High School to University“, Personality and Individual Differences, 36(1), 163–172.

Radloff, L.S. (1980), „Depression and the Empty Nest“, Sex Roles, 6(6), 775–781.

Rubin, L.B. (1979), Women of a Certain Age: The Midlife Search for Self (New York: HarperCollins).

Sartori, A.C. și Zilberman, M.L. (2009), „Revisiting the Empty Nest Syndrome Concept“, Revista de Psiquiatria Clinica, 36(3), 112–122.

Familia Taylor și Smith

Bray, J.H. și Hetherington, E.M. (1993), „Families in Transition: Introduction and Overview“, Journal of Family Psychology, 7(1), 3–8.

Bray, J.H. și Kelly, J. (1998), Stepfamilies: Love, Marriage and Parenting in the First Decade (New York: Broadway Books).

Fosha, D., Siegel, D.J. și Solomon, M.F. (2009), The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, Development and Clinical Practice (New York: W.W. Norton & Co.).

gingerbread.org.uk

Gordon, D., et al. (2000), „Poverty and Social Exclusion in Britain“, Joseph Rowntree Foundation.

Gottman, J.M. (1993), „A Theory of Marital Dissolution and Stability“, Journal of Family Psychology, 7(11), 57–75.

gov.uk, „Financial Help if You Have Children“, https://www.gov.uk/browse/childcare-parenting/financial-help-children.

Guinart, M. și Grau, M. (2014), „Qualitative Analysis of the Short-Term and Long-Term Impact of Family Breakdown on Children: Case Study“,

Journal of Divorce and Remarriage, 55(5), 408–422.

Guy, P. (2021), „Households by Type of Household and Family, Regions of England and UK Constituent Countries“, Office for National Statistics.

Hall, R. și Batty, D. (2020), „I Can’t Get Motivated: The Students Struggling with Online Learning“, Guardian, 4 mai.

Hetherington, E.M. (1987), „Family Relations Six Years After Divorce“, în K. Pasley și M. Ihinger-Tallman (coord.), Remarriage and Stepparenting: Current Research and Theory (New York: Guilford), 185–205.

Hetherington, E.M., și Arasteh, J. (1988), The Impact of Divorce, Single Parenting and Stepparenting on Children (New Jersey: Lawrence Erlbaum), 279–298.

Inman, P. (2020), „Number of People in Poverty in Working Families Hits Record High“, Guardian, 6 februarie.

Joel, S. et al. (2020), „Machine Learning Uncovers the Most Robust Self-Report Predictors of Relationship Quality across 43 Longitudinal Couples Studies“, Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 117(32), 19061–1071.

Joseph Rowntree Foundation, Impact of Poverty on Relationships, https://www.jrf.org.uk/data/impact poverty relationships.

mother.ly (2019), Motherly’s 2019 State of Motherhood Survey Report.

O’Neill, O. (2015), „How Students and Young Entrepreneurs Can Start Their Own Business While at University“, Independent, 27 noiembrie.

Papernow, P. (2006), „Stepfamilies Clinical Update“, Family Therapy Magazine, 5(3), 34–42.

Papernow, P. (2012), „A Clinician’s View on „Stepfamily Architecture“, în J. Pryor (coord.), The International Handbook of Stepfamilies: Policy and

Practice in Legal, Research, and Clinical Environments (Hoboken, NJ:Wiley), 422–454.

phys.org (2019), „Female Mammals Kill the Offspring of Their Competitors When Resources Are Scarce“.

Pill, C. (1990), „Stepfamilies: Redefining The Family“, Family Relations, 39(2), 186–193.

Poverty and Social Exclusion UK (2011), „A Single Parent“, www.poverty.ac.uk.

Reis, S. (2018), „The Female Face of Poverty“, Women’s Budget Group, www.wbg.org.uk.

Richter, D. și Lemola, S. (2017), „Growing Up with a Single Mother and Life Satisfaction in Adulthood: A Test of Mediating and Moderating Factors“, PLOS One, 12(6), 1–15.

Rutter, V. (1994), „Lessons from Stepfamilies“, Psychology Today, articol online, mai.

Stock, L. et al. (2014), „Personal Relationships and Poverty: An Evidence and Policy Review“, Tavistock Institute of Human Relations.

Tominay, C. (2021), „Five Children in Every Class Likely to Need Mental Health Support as Lockdown Bites“, Daily Telegraph, 30 ianuarie.

Vaillant, G.E. (2000), „Adaptive Mental Mechanisms: Their Role in Positive Psychology“, American Psychologist, 55(1), 89–98.

Verity, A. (2020), „Coronavirus: One Million Under-25s Face Unemployment, Study Warns“, BBC News, 6 mai.

Wittman, J.P. (2001), Custody Chaos, Personal Peace: Sharing Custody with an Ex Who Drives You Crazy (New York: Penguin).

Woodall, K. (2020), „Parental Alienation and the Domestic Abuse Bill UK“, https://karenwoodall.blog.

Familia Browne și Francis

Adler-Baeder, F. et al. (2010), „Thriving in Stepfamilies: Exploring Competence and Well-Being among African American Youth“, Journal of Adolescent Health, 46(4), 396–398.

Bethune, S. (2019), „Gen Z More Likely to Report Mental Health Concerns“, American Psychological Association, 50(1), 19–20.

British Medical Journal (2020), „It's Time to Act on Racism in the NHS“, februarie.

Faust, K. și Manning, S. (2020), „To Truly Reduce Racial Disparities, We Must Acknowledge Black Fathers Matter“, The Federalist, 12 iunie.

Gonzalez, M., et al. (2014), „Coparenting Experiences in African American Families: An Examination of Single Mothers and Their Non-Marital Coparents“, Family Process, 53(1), 33–54.

Heald, A. et al. (2018), „The LEAVE Vote and Racial Abuse Towards Black and Minority Ethnic Communities Across the UK: The Impact on Mental Health“, Journal of the Royal Society of Medicine, 111(5), 158–161.

Kinouani, G. (2021), Living While Black: The Essential Guide to Overcoming Racial Trauma (Londra: Ebury).

Klass, D., Silverman, P.R. și Nickman, S.L. (1996), Continuing Bonds: New Understandings of Grief (Londra: Taylor & Francis).

Knight, M., et al. (2020), „Saving Lives, Improving Mothers' Care: Lessons Learned to Inform Maternity Care from the UK and Ireland; Confidential Enquiries into Maternal Deaths and Morbidity 2016–18“, www.npeu.ox.ac.uk.

Massiah, J. (1982), „Women Who Head Households“, în Women and the Family (Barbados: Institute of Social and Economic Policy).

Plummer, K. (2021), „David Lammy Makes Another Powerful Point about Racism Following Viral Clip about «Being English»“, Independent, 31 martie.

Sharpe, J. (1997), „Mental Health Issues and Family Socialization in the Caribbean“, în Roopnarine, J. et al., Advances in Applied Developmental Psychology — Caribbean Families: Diversity among Ethnic Groups (New York: Ablex Publishing).

Familia Rossi

Beck, A. și Steer, R. (1989), „Clinical Predictors of Eventual Suicide: A 5- to 10-year Prospective Study of Suicide Attempters“, Journal of Affective Disorders, 17(3), 203–209.

Borba, M. (2021), Thrivers: The Surprising Reasons Why Some Kids Struggle and Others Shine (New York: Putnam).

Bowlby, J. (1982), Attachment (New York: Basic Books).

Erlangsen, A., Runeson, J. et al. (2017) „Association Between Spousal Suicide and Mental, Physical, and Social Health Outcomes: A Longitudinal and Nationwide Register-based Study“, JAMA Psychiatry, 74(5), 456–464.

Ilgen, M. și Kleinberg, F. (2011), „The Link Between Substance Abuse, Violence and Suicide“, Psychiatric Times, 28(1), 25–27.

Klass, D., Silverman, P. și Nickman, S.L. (1996), Continuing Bonds: New Understandings of Grief (Londra: Routledge).

Pitman, A., Osborn, D., King, M. și Erlangsen, A. (2014), „Effects of Suicide Bereavement on Mental Health and Suicide Risk“, Lancet Psychiatry, 1(1), 86–94.

Ross, C. (2014), „Suicide: One of Addiction's Hidden Risks“, Psychology Today, blog.

Scutti, S. (2016), „Committing Suicide Increases Family, Friends' Risk of Attempting Suicide By 65%“, Medical Daily, https://www.medical daily.com/suicide-bereaved-self-destruct-371022.

Shapiro, F. (1995/2001), Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols and Procedures, 1st/2nd edns (New York: Guilford Press).

Shapiro, F. (2002), „Paradigms, Processing, and Personality Development“, în F. Shapiro (ed.), EMDR as an Integrative Psychotherapy Approach: Experts of Diverse Orientations Explore the Paradigm Prism (Washington, DC: American Psychological Association Books), 3–26.

Shapiro, F. (2007), „EMDR, Adaptive Information Processing, and Case Conceptualization“, Journal of EMDR Practice and Research, 1, 68–87.

Shapiro, F., Kaslow, F. și Maxfield, L. (coord.) (2007), Handbook of EMDR and Family Therapy Processes (New York: Wiley).

Shellenberger, S. (2007), „Using the Genogram with Families for Assessment and Treatment“, în Shapiro F., Kaslow F., și Maxfield L. (coord.), Handbook of EMDR and Family Therapy Processes (New York: Wiley), 76–94.

Van der Kolk, B.A. (2018), Corpul nu uită niciodată: Cooperarea dintre creier, minte și corp pentru vindecarea traumelor (București: Adevăr divin).

Worden, J.W. (2009), Grief Counselling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner (New York: Springer).

Familia Berger

Behere, P. (2013), „Religion and Mental Health“, Indian Journal of Psychiatry, 55(2), 187–194.

Bierer, L.M., Schmeidler, J., Aferiat, D.H., Breslau, I. și Dolan, S. (2000) „Low Cortisol and Risk for PTSD in Adult Offspring of Holocaust Survivors“, American Journal of Psychiatry, 157, 1252–1259.

Borkovec, T.D. et al. (1983), „Preliminary Exploration of Worry: Some Characteristics and Processes“, Behaviour Research and Therapy, 21(1), 9–16.

Campaigntoendloneliness.org, „The Facts on Loneliness“

Chen, Y., Kim, E.S. și Van derWeele, J. (2020), „Religious-Service Attendance and Subsequent Health and Well-Being Throughout Adulthood: Evidence from Three Prospective Cohorts“, International Journal of Epidemiology, 49(6), 2030–2040.

Cooley, E. et al. (2008), „Maternal Effects on Daughters' Eating Pathology and Body Image“, Eating Behaviours, 9(1), 52–61.

Currin, L. et al. (2005), „Time Trends in Eating Disorder Incidence“, British Journal of Psychiatry, 186(2), 132–135.

Danieli, Y., Norris, F.H. și Engdahl, B. (2017), „A Question of Who, Not If: Psychological Disorders in Holocaust Survivors' Children“, Psychological Trauma, 9(Suppl I), 98–106.

Eckel, S. (2015), „Why Siblings Sever Ties“, Psychology Today, https://www. psychologytoday.com/gb/articles/201503/why-siblings-sever-ties

Epstein, H. (1988), Children of the Holocaust (New York: Penguin).

Gilbert, P. (2020), Compasiunea și mintea umană (București: Curtea Veche).

Grossman, D. (1986), See Under: Love, trad. Betsy Rosenberg (Londra: Vintage Classics).

Halik, V., Rosenthal, D.A., și Pattison, P.E. (1990), „Intergenerational Effects of the Holocaust: Patterns of Engagement in the Mother-Daughter Relationship“, Family Process, 29(3), 325–339.

helpguide.org, „How to Stop Worrying“

Hogman, F. (1998), „Trauma and Identity Through Two Generations of the Holocaust“, Psychoanalytic Review, 85(4), 551–578.

Kellermann, N. (1999), „Bibliography: Children of Holocaust Survivors“, AMCHA, the National Israeli Centre for Psychosocial Support of Holocaust Survivors and the Second Generation.

Kellermann, N. (2001a), „Psychopathology in Children of Holocaust Survivors: A Review of the Research Literature“, Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences, 38(1), 36–46.

Kellermann, N. (2001b), „Transmission of Holocaust Trauma — an Integrative View“, Psychiatry Interpersonal and Biological Processes, 64(3), 256–267.

Kellermann, N. (2008), „Transmitted Holocaust Trauma: Curse or Legacy? The Aggravating and Mitigating Factors of Holocaust Transmission“, Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences, 45(4), 263–271.

Lebrecht, N. (2019), Genius and Anxiety: How Jews Changed the World (Londra: Oneworld Publications).

Lorenzi, N. (2019), „What to Know about Older, Younger și Middle Child Personalities“, Parents, https://www.parents.com/baby/development/sibling-issues/how-birth-order-shapes-personality/

May, R. (2013), Descoperirea ființei: Fundamentele analizei existențiale (București: Trei).

Neo, P. (2018), „What Codependent Behaviour Looks Like These Days (and How to Change It)“, intervievat de Angela Melero, Perpetuaneo.

Nir, B. (2018), „Transgenerational Transmission of Holocaust Trauma and Its Expressions in Literature“, Genealogy, 2(4), 1–18.

Pillemer, K. (2020), Fault Lines: Fractured Families and How to Mend Them (Londra: Hodder & Stoughton).

Rakoff, V., Sigal, J. și Epstein, N. (1966), „Children and Families of Concentration Camp Survivors“, Canada's Mental Health, 14(4), 24–26.

Robichaud, M., Koerner, N. și Dugas, M. (2019), Cognitive Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder (New York: Routledge).

Rowland-Klein, D., și Dunlop, R. (1998), „The Transmission of Trauma Across Generations: Identification with Parental Trauma in Children of Holocaust Survivors“, Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 32(3), 358–369.

Sacks, J. (2010), podcast cu Krista Tippett onbeing.org.

Scharf, M. (2007), „Long-Term Effects of Trauma: Psychosocial Functioning of the Second and Third Generation of Holocaust Survivors“, Development and Psychopathology, 19(2), 603–622.

Seidel, A., Majeske, K. și Marshall, M. (2020), „Factors Associated with Support Provided by Middle-Aged Children to Their Parents“, Family Relations, 69(2), 262–75.

Seligman, M. (2011), Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-Being — and How to Achieve Them (Boston: Nicholas Brealey).

Shrira, A. (2017), „Does the Holocaust Trauma Affect the Aging of the Second Generation?“, lucrare prezentată la Annual Seminar on Innovations

and Challenges in the Fields of Gerontology and Geriatrics, Beer-Sheva, Israel.

Villani, D., et al. (2019), „The Role of Spirituality and Religiosity in Subjective Well-Being of Individuals with Different Religious Status“, Frontiers in Psychology, 10(1525), https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01525/full.

Vohra, S. (2020), The Mind Medic: Your 5 Senses Guide to Leading a Calmer, Happier Life (Londra: Penguin Life).

Welch, A. (2017), „Parents Still Lose Sleep Worrying about Grown Children“ www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.

Yamagata, B., et al. (2016), „Female-Specific Intergenerational Transmission Patterns of the Human Corticolimbic Circuitry“, Journal of Neuroscience, 36(4), 1254–1260.

Yehuda, R., Daskalakis, N.P., Bierer, L.M., Bader, H.N., Klengel, T., Holsboer, F. și Binder, E.B. (2016), „Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation“, Biological Psychiatry, 80(5), 372–380.

Familia Craig și Butowski

Abel, J. și Clarke, L. (2020), The Compassion Project: A Case for Hope & Humankindness from the Town That Beat Loneliness (Londra: Octopus).

Allen, J., Fonagy, P. și Bateman, A. (2022), Mentalizarea în practica psihoterapiei (București: Trei).

Berkman, L.F., Leo-Summers, L. și Horwitz, R.I. (1992), „Emotional Support and Survival After Myocardial Infarction“, Annals of Internal Medicine, 117(2), 1003–1009.

Bloomer, A. (2020), „New Research into Biological Interplay Between Covid-19 and Cancer“, GM Journal, 26 octombrie.

Cancer.net, „How Cancer Affects Family Life“

CancerresearchUK.org

Cole, M.A. (1978), „Sex and Marital Status Differences in Death Anxiety“, OMEGA: Journal of Death and Dying, 9(2), 139–147.

Cook Gotay, C. (1997), comentariu la C.G. Blanchard et al., „The Crisis of Cancer: Psychological Impact on Family Caregivers“, Oncology, 11(2).

Esnaashari, F. și Kargar, F. R. (2015), „The Relation Between Death Attitude and Distress: Tolerance, Aggression and Anger“, OMEGA: Journal of Death and Dying, 77(2), 1–19.

Evans, J.W., Walters, A.S. și Hatch-Woodruff, M.L. (1999), „Death-Bed Scene Narratives: A Construct and Linguistic Analysis“, Death Studies, 23(8), 715–733.

Florian, V. și Kravetz, S. (1983), „Fear of Personal Death: Attribution, Structure and Relation to Religious Belief “, Journal of Personality and Social Psychology, 44(3), 600–607.

Fogg, B.J. (2020), Obiceiuri mici, schimbări mari (București: Lifestyle Publishing).

Fonagy, P. et al. (1997), Reflective-Functioning Manual, Version 4.1, For Application to Adult Attachment Interviews (Londra: University College London).

Golics, C. et al. (2013), „The Impact of Patients’ Chronic Disease on Family Quality of Life: An Experience from 26 Specialties“, International Journal of General Medicine, 2013(6), 787–798.

Maggies.org, „Advanced Cancer and Emotions“

Mannix, K. (2017), With the End in Mind (Glasgow: William Collins)
Medicalxpress.com (2015), „Emotional Health of Men with Cancer Often Unaddressed“.

Mikulincer, M. (1997), „Fear of Personal Death in Adulthood: The Impact of Early and Recent Losses“, Death Studies, 21(1), 1–24.

Morasso, G. (1999), „Psychological and Symptom Distress in Terminal Cancer Patients with Met and Unmet Needs“, Journal of Pain and Symptom Management, 17(6), 402–409.

Okun, B. și Nowinski, J. (2011), Saying Goodbye: How Families Can Find Renewal Through Loss (New York: Berkley).

Rabkin, J.G. et al. (1993), „Resilience in Adversity among Long-Term Survivors of Aids“, Hospital and Community Psychiatry, 44(2), 162–167.

Samuel, J. (2017), Grief Works: Stories of Life, Death and Surviving (Londra: Penguin Life).

Sandberg, S. și Grant. A. (coord.) (2017), Option B: Facing Adversity, Building Resilience and Finding Joy (Londra: W.H. Allen).

Smith, Y. (2019), „The Effects of Cancer on Family Life“, News Medical Life Sciences, online publication, februarie.

Snyder, C.R. (2002), Hope Theory: Rainbows in the Mind (Lawrence: University of Kansas Press), 249–275.

Stein, A. și Russell, M. (2016), „Attachment Theory and Post-Cult Recovery“, Therapy Today, 27(7), 18–21.

Timmerman, C. și Uhrenfeldt, L. (2014), „Room for Caring: Patients' Experiences of Well-Being, Relief and Hope During Serious Illness“, Scandinavian Journal of Caring Sciences, 29(3), 426–434.

Tomer, A. (2000), Death Attitudes and the Older Adult: Theories, Concepts and Applications (New York: Brunner-Routledge).

Wall, D.P. (2013), „Responding to a Diagnosis of Localized Prostate Cancer: Men's Experiences of Normal Distress During the First 3 Postdiagnostic Months", PubMed, 36(6), E44–50, www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.

Concluzie

Goemans, A., Viding, E. și McCrory, E. (2021), „Child Maltreatment, Peer Victimization, and Mental Health: Neorocognitive Perspectives on the Cycle of Victimization", PubMed, DOI: 10.1177/152483802 11036393.

Yehuda, R., Daskalakis, N. și Lehrner, A.L. (2021), „Intergenerational Trauma is Associated with Expression Alterations in Glucocorticoid- and Immune-Related Genes", Neuropsychopharmacology, 46(4), 763–773.

Douăsprezece repere pentru starea de bine a familiei

Bettelheim, B. (1995), A Good Enough Parent, 2nd edn (Londra: Thames & Hudson).

Bowlby, J. (1982), Attachment (New York: Basic Books).

Bradford, D. și Robin, C. (2021), Connect: Building Exceptional Relationships with Family, Friends and Colleagues (New York: Penguin).

Faber, A. și Mazlish, E. (2013), Rivalitatea dintre frați: Ajută-ți copiii să se înțeleagă ca să poți avea și tu o viață normală (București: Teora).

Gendlin, E.T. (2003), Focusing: How to Gain Direct Access to Your Body's Knowledge (Londra: Rider).

Gibson, L.C. (2022) Copiii adulți ai părinților imaturi emoțional (București: Herald).

Jory, B. și Yodanis, C.L., „Power: Family Relationships, Marital Relationships“, Marriage and Family Encyclopedia, https://family.jrank.org.

Neff, K. (2011), Self Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself (New York: HarperCollins).

Maté, G., și Neufeld, G. (2017), Cum să ne păstrăm copiii aproape: De ce părinții trebuie să fie mai importanți decât prietenii (București: Totul despre mame).

Siegel, D.J. și Bryson, T.P. (2020), Puterea de a fi prezent (București: Litera).

Siegel, D.J. și Bryson, T.P. (2017), Creierul copilului tău: 12 strategii revoluționare de dezvoltare unitarpă a creierului copilului tău (București: For you).

UKEssays.com (2018), „The Role of Family Power Structure“

O scurtă istorie a familiei

Barker, H. și Hamlett, J. (2010), „Living Above the Shop: Home, Business, and Family in the English „Industrial Revolution“, Journal of Family History, 35(4), 311–328.

Bengtson, V. (2001), „The Burgess Award Lecture: Beyond the Nuclear Family: The Increasing Importance of Multigenerational Bonds“, Journal of Marriage and Family, 63(1), 1–16.

Berrington, A., Stone, J. și Falkingham, J. (2009), „The Changing Living Arrangements of Young Adults in the UK“, Popular Trends, 138, 27–37.

Burgess, E. (1930), „The New Community and Its Future“ Annals of the American Academy of Political and Social Science, 149, 157–164.

Burgess, E.W. (1931), „Family Tradition and Personality“, în K. Young (coord.), Social Attitudes (New York: Henry Holt), 188–207.

Chambers, D. (2012), A Sociology of Family Life: Change and Diversity in Intimate Relations (Cambridge: Polity Press), 1–25.

Clulow, C. (1993), „New Families? Changes in Societies and Family Relationships“, Sexual and Marital Therapy, 8(3), 269–273.

Delphy, C. și Leonard, D. (1992), Familiar Exploitation: A New Analysis of Marriage in Contemporary Western Societies (Cambridge: Polity Press).

Dunlop Young, M. și Willmott, P. (1957), Family and Kinship in East London (Londra: Routledge).

Edgar, D. (2004), „Globalization and Western Bias in Family Sociology“, în Treas, J., Scott, J. și Richards, M. (coord.), The Wiley Blackwell Companion to the Sociology of Families (Oxford: Blackwell), 1–16.

Hantrais, L., Brannen, J. și Bennett, F. (2020). „Family Change, Intergenerational Relations and Policy Implications“, Contemporary Social Science, 15(3), 275–290.

Howard, S. (2020), „Is It Ever Acceptable for a Feminist to Hire a Cleaner?“, Guardian, 8 martie.

Ives, L. (2018), „Family Size Shrinks to Record Low of 1.89 Children“, BBC Health, 22 noiembrie.

Jenkins, S., Pereira, I. și Evans, N. (2009), Families in Britain: The Impact of Changing Family Structures and What the Public Think, Ipsos MORI Policy Exchange.

Mabry, J.B., Giarrusso, R. și Bengtson, V.L. (2004), „Generations, the Life Course, and Family Change“, în Treas, J., Scott, J. și Richards, M. (coord.),

The Wiley Blackwell Companion to the Sociology of Families (Oxford: Blackwell Publishing), 85–108.

McCartan, C., Bunting, L., Bywaters, P., Davidson, G., Elliott, M. și Hooper, J. (2018), „A Four-Nation Comparison of Kinship Care in the UK: The Relationship between Formal Kinship Care and Deprivation“, Social Policy and Society, 17(4), 619–635.

Schwartz Cowan, R. (1976), „The «Industrial Revolution» in the Home: Household Technology and Social Change in the 20th Century“, Technology and Culture, 17(1), 1–23.

Smart, C. (2004), „Retheorizing Families“, Sociology, 38(5), 1043–8.

Tadmor, N. (1996), „The Concept of the Household-Family in Eighteenth-Century England“, Past and Present, 151, 111–140.

Turner., Bryan S. (2004), „Religion, Romantic Love, and the Family“, în Treas, J., Scott, J., și Richards, M. (coord.), The Wiley Blackwell Companion to the Sociology of Families (Oxford: Blackwell).

Wallis, L. (2012), „Servants: A Life Below Stairs“, BBC News, 22 septembrie.

Weeks, J., Heaphy, B. și Donovan, C. (2004), „The Lesbian and Gay Family“, în Treas, J., Scott, J., Richards, M. (coord.), The Wiley Blackwell Companion to the Sociology of Families (Oxford: Blackwell), 340–355.

Anexă

acesaware.org, „Adverse Childhood Experience Questionnaire for Adults“

Barlow, A., Ewing, J., Janssens, A. și Blake, S. (2018), „The Shackleton Relationships Project Summary Report“, University of Exeter.

cdc.gov (2020), „Adverse Childhood Experiences (ACEs)“

emdrassociation.org.uk

Felitti, V.J. et al. (1998), „Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study“, American Journal of Preventive Medicine, 14(4), 245–258.

myrootsfoundation.com, „The «Do You Know?» Scale?“

Mulțumiri

Fără bunăvoința clienților mei de a participa la acest proiect nu ar fi existat o carte. Este nevoie de curaj și de un spirit generos pentru a îndrăzni să vorbească atât de deschis despre cele mai dureroase aspecte private ale vieții lor, apoi să vadă această experiență în lume, unde alții o pot citi. Motivația lor a fost aceea de a-i ajuta pe alții să se înțeleagă, un obiectiv pe care sper că se pot mândri că l-au atins. O preocupare extrem de importantă a fost ascunderea identității lor — și, repet, am făcut toate eforturile pentru a păstra anonimatul persoanelor și evenimentelor reale, rămânând în același timp fidelă spiritului acestui travaliu.

Pentru a păstra fluiditatea scrierii, am ales să nu includ referințe de-a lungul întregului text. În schimb, acestea pot fi găsite în bibliografia de la paginile 407–430. Vă rog să-mi acceptați scuzele pentru eventualele omisiuni de recunoaștere sau erori, pentru care îmi asum întreaga responsabilitate.

Echipa Penguin Life a fost, ca întotdeauna, extraordinară în ceea ce privește sprijinul pe care mi l-a acordat în scrierea acestei cărți. Aș dori să îi mulțumesc redactorului meu genial, Venetia Butterfield, care, din fericire, a aprobat-o și a lucrat îndeaproape cu mine până când a plecat la o altă editură Penguin. Daniel Crewe a fost grozav în calitate de nou redactor, ajutându-mă să dau cărții forma cea mai bună. Julia Murday, Kayla Fuller și Alice Gordge au fost remarcabile prin pasiunea, timpul și priceperea de care au dat dovadă pentru a o lansa în lume. Hazel Orme este un tehnoredactor minunat, care lucrează cu precizie, inteligență, perspicacitate și acuratețe, păstrând în același timp esența cuvintelor mele.

Agentul meu literar, Felicity Rubinstein, și colegele sale, Fran Davies și Hana Grisenthwaite, mi-au apărat interesele și au luptat cu înverșunare

pentru ele, extinzând în același timp cât mai departe și cât mai larg posibil aria de acoperire a cărții. Le sunt veșnic recunoscătoare pentru căldura, bunătatea și cunoștințele lor.

Profesorul Tim Bond, care a scris The Ethical Framework for the Counselling Professions (Cadrul etic pentru profesiile de consiliere), a fost, ca întotdeauna, foarte generos în timp ce discutam aspectele importante și potențialele capcane ale publicării conținutului ședințelor cu clienții. El reprezintă latura umană a eticii, pentru care îi sunt foarte recunoscătoare.

Geraldine Thomson, supervizorul meu, a fost sprijinul meu principal și foarte apreciat. Empatia, experiența și priceperea ei de necontestat sunt daruri rare. Ea m-a ajutat, de asemenea, în faza de concepere a cărții, cu modul în care aș putea invita familiile să facă parte din ea.

Există o listă lungă de persoane care au contribuit la acuratețea și conținutul cărții, printre care Adrian Cayford, Kai Downham, Raffaella Barker, Mary Russell, Sophie Ford, Zoe Blaskey, profesorul Eamon McCrory, dr. Renee Singh, Rahul Jacob și Marianne Tatepo. Juliet Nicolson a fost, ca întotdeauna, o prietenă și o consilieră de nădejde pe întregul parcurs al proiectului. Le mulțumesc Clarei Weatherall și echipei de la Centrele Maggie, lui Andrew Anderson și George Bustin pentru legăturile lor utile.

Dr. Priscilla Short și dr. Lesel Dawson au fost fenomenale în ceea ce privește timpul, cunoștințele și intuiția cu care au contribuit la această carte, identificând teme, învățături, teorii sau moduri de gândire pe care eu nu le remarcasem, întotdeauna cu bunătate și spirit de generozitate. Nici nu pot să încep să exprim cât de mult apreciez bunăvoința acestor colegi.

Tilly St Aubyn s-a ocupat cu rapiditate, acurateță și bucurie de compilarea bibliografiei. Maisy Ash a făcut o treabă magistrală în privința cercetării istoriei familiilor și a filtrat-o, oferindu-mi o narațiune coerentă cu care să lucrez.

Copiii mei, Natasha, Emily, Sophie și Benjamin, m-au învățat mai mult despre cum să fim o familie decât orice altă sursă. De multe ori, mi-au

sugerat idei pe care să le includ în text sau au avut generozitatea să comenteze anumite părți ale cărții. Să-i văd alături de partenerii lor, Rich, Keenan, Jake și Drusie, este întotdeauna un izvor de inspirație.

În cele din urmă, doresc să-i mulțumesc iubitului meu soț Michael, care a fost, ca întotdeauna, iubitor, înțelept, răbdător și nesfârșit de încurajator. M-a ajutat, prin bunătate și umor, să rămân onestă și corectă din punct de vedere moral, în timp ce eu treceam prin tumultul obișnuit al scrierii unei cărți.

Mă puteți găsi, alături de mai multe informații despre organizațiile care oferă sprijin, pe www.juliasamuel.co.uk sau mă puteți urmări folosind @juliasamuelmbe